

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
GEMÜSESUPPE MIT BROTCROUTONS

POLLO ASADO
BRATHÄHNCHEN
PATATAS FRITAS
POMMES FRITES
FRUTA
OBST

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BOHNEN

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
SEEHECHTBÄLLCHEN IN GRÜNER SOBE
LECHUGA Y TOMATE
GRÜNER SALAT MIT TOMATEN
FRUTA
OBST

6

696 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 60 G.: 11

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
GRÜNE BOHNEN MIT MAYONNAISE
POLLO EN SALSA
HÄHNCHEN MIT SOBE
LECHUGA Y OLIVAS
BLATTSALAT MIT OLIVEN
FRUTA
OBST

7

710 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
GEMÜSEREIS
TORTILLA CON LONCHA DE QUESO
OMELETTE MIT KÄSESCHIEBE
LECHUGA Y CEBOLLA
GRÜNER SALAT MIT ZWIEBELN
FRUTA
OBST

8

656 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 11

LENTEJAS A LA JARDINERA
LINSENEINTOPF MIT GEMÜSE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GEGRILLTES VORDERRIPPENSTÜCK
LECHUGA Y PEPINO
GRÜNER SALAT MIT GURKEN
FRUTA
OBST

9

783 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 8

SOPA DE COCIDO
COCIDO-FLEISCHBRÜHE
FINGERS CASEROS DE POLLO
HAUSGEMACHTE FINGERS (HÄHNCHEN)
PATATAS FRITAS
POMMES FRITES
FRUTA
OBST

10

648 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

ACELGAS CON PATATAS
MANGOLD MIT KARTOFFELN
JUREL AL HORNO
GEBACKENER MAKRELE
ENSALADA ESPECIAL
SALAT
HELADO
EIS

13

650 Kcal. P.: 15 HC.: 17 L.: 67 G.: 13

COLIFLOR CON MAHONESA
BLUMENKOHLE MIT MAYONNAISE
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
OMELETTE MIT PUTENSCHIEBE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y ATÚN
GEMISCHTER SALAT MIT THUNFISCH
YOGUR
JOGHURT

14

694 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

POTAJE DE LENTEJAS
LINSENEINTOPF
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
HACKBÄLLCHEN MIT TOMATENSOBE
PATATAS DADO
KARTOFFELN
FRUTA
OBST

15

680 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 5

ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI MIT SAHNESOBE
ABADEJO EN ADOBO
STOCKFISCH
LECHUGA Y MAÍZ
GRÜNER SALAT MIT MAIS
FRUTA
OBST

16

702 Kcal. P.: 27 HC.: 32 L.: 35 G.: 8

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
BOHNEN
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
HÄHNCHENFLÜGEL MIT KNOBLAUCH
LECHUGA
GRÜNER SALAT
FRUTA
OBST

17

718 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
REIS MIT TOMATE UND CHAMPIGNONS
SALMÓN A LA PLANCHA
LACHS
LECHUGA Y PEPINO
GRÜNER SALAT MIT GURKEN
FRUTA
OBST

20

759 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 7

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON TOMATE
MAKKARONI MIT TOMATENSOBE
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
ZUCCHINI-KARTOFFELOMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATENSALAT
FRUTA
OBST

21

735 Kcal. P.: 26 HC.: 23 L.: 50 G.: 10

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
BORRETSCHE MIT OLIVENÖL
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
HÄHNCHENSCHENKEL AUS DEM OFEN
ENSALADA VARIADA
GEMISCHTER SALAT
FRUTA
OBST

22

691 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 6

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
REIS "A LA CUBANA" MIT SPIEGELEI
MERLUZA A LA BILBAÍNA
SEEHECHT BASKISCHER ART
LECHUGA Y MAÍZ
GRÜNER SALAT MIT ZWIEBELN
FRUTA
OBST

23

734 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 37 G.: 6

GARBANZOS ESTOFADOS
KICHERERBSENEINTOPF
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CORDON BLEU (PUTE MIT KÄSE) IM OFEN GEBACKEN
LECHUGA Y MAÍZ
GRÜNER SALAT MIT MAIS
FRUTA
OBST

24

673 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROKKOLI IN BECHAMELSOBE
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
RINDERFILET
PATATAS FRITAS
POMMES FRITES
LÁCTEO
MOLKEREI

27

724 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

CODITOS A LA NAPOLITANA
NUDELN MIT TOMATENSOBE
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
OMELETTE MIT KÄSESCHIEBE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
GRÜNER SALAT MIT MAIS UND KAROTTEN
FRUTA
OBST

28

693 Kcal. P.: 33 HC.: 35 L.: 26 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WEIBE BOHNEN MIT GEMÜSE
PAVO AL HORNO
PUTENFLEISCH AUS DEM OFEN
ENSALADA VARIADA
GEMISCHTER SALAT
FRUTA
OBST

29

689 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS GRATINADAS CON QUESO
ÜBERBACKENE GRÜNE BOHNEN UND KARTOFFELN
FISH AND CHIPS
FISH AND CHIPS
LECHUGA
GRÜNER SALAT
FRUTA
OBST

30

674 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
GEMÜSEREIS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GEGRILLTES HÜHNERFILET
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
GRÜNER SALAT MIT TOMATE UND GURKE
FRUTA
OBST

31

709 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 52 G.: 15

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)
KARTOFFELSUPPE
SALCHICHA BRATWURST
BRATWURST
ENSALADA CÉSAR
CESAR SALAD
LÁCTEO
MOLKEREI

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO, PAN INTEGRAL los miércoles y la bebida será AGUA.

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmón
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	33% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3-8	1.742	575
Niñas	3-8	1.642	525
Niños	9-13	2.278	758
Niñas	9-13	2.071	725
Niños	14-18	3.152	1.033
Niñas	14-18	2.368	829

Fuente Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 684 Kcal. P.: 7 HC.: 39 L.: 51 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
DREIERLEI GEMÜSE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
PUTEN-CORDON-BLEU
LECHUGA Y CEBOLLA
GRÜNER SALAT MIT ZWIEBELN
FRUTA
OBST

4 781 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

ARROZ CON COSTILLA
REIS MIT RIPPCHEN
SALMÓN A LA PLANCHA
LACHS
LECHUGA
GRÜNER SALAT
FRUTA
OBST

5 747 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 40 G.: 7

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
NUDELSALAT
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
KARTOFFELOMELETTE MIT II SCHINKEN
LECHUGA Y PEPINILLO
GRÜNER SALAT MIT GEWÜRZGURKEN
FRUTA
OBST

6 727 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
ZUCCHINISUPPE
POLLO AL AJILLO
HÄHNCHEN IN KNOBLAUCHMARINADE
PATATAS FRITAS
POMMES FRITES
FRUTA
OBST

7 661 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 5

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
BIOLINSENEINTOPF
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
SEEHECHT-FRIKADELLEN IN SOSSE
ENSALADA VARIADA
GEMISCHTER SALAT
FRUTA
OBST

10 776 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 6

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
REIS "A LA CUBANA" MIT SPIEGELEI
PALOMETA Y PATATAS AL HORNO
MAKRELE UND KARTOFFELN AUS DEM OFEN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
GRÜNER SALAT UND SPROSSEN
FRUTA
OBST

11 730 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 9

ENSALADA ALEMANA
DEUTSCHER SALAT
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
PUTENFILET
PATATAS FRITAS
POMMES FRITES
FRUTA
OBST

12 663 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 11

ACELGAS REHOGADAS
MANGOLDGEMÜSE
POLLO ASADO CON TOMILLO
BRATHÄHNCHEN
ENSALADA VARIADA
GEMISCHTER SALAT
FRUTA
OBST

13 771 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
ÜBERBACKENE FUSILLI MIT ZUCCHINI UND TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
PANIERTER STOCKFISCH
LECHUGA Y CEBOLLA
GRÜNER SALAT MIT ZWIEBELN
YOGUR
JOGHURT

14 666 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WEIßE BOHNEN MIT KAROTTEN
TORTILLA CON LONCHA DE QUESO
OMELETTE MIT KÄSESCHNITTE
LECHUGA
GRÜNER SALAT
FRUTA
OBST

17 726 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
GEMÜSEPAELLA
FILETE DE MERLUZA REBOZADO CASERO
PANIERTES SEEHECHTFILET
ENSALADA VARIADA
GEMISCHTER SALAT
FRUTA
OBST

18 698 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 32 G.: 6

GARBANZOS CON VERDURAS
KICHERERBSENEINTOPF MIT GEMÜSE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GEGRILLTES HÜHNERFILET
LECHUGA
GRÜNER SALAT
FRUTA
OBST

19 707 Kcal. P.: 11 HC.: 28 L.: 58 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GRÜNE BOHNEN MIT OLIVENÖL
TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA CON PAVO
SPANISCHES KARTOFFELOMELETTE MIT PUTENFLEISCH
TOMATE ALIÑADO
TOMATENSALAT
FRUTA
OBST

20 791 Kcal. P.: 26 HC.: 36 L.: 36 G.: 8

ESPIRALES CON CHAMPIÑONES
NUDELN MIT CHAMPIGNONS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
HÄHCHENSCHENKEL MIT SOBE
LECHUGA
GRÜNER SALAT
FRUTA
OBST

21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**

**Skool
arest
ART**

**STOP
FOOD
WASTE
Program**

**Grow
FOOD
BANKS**

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO, PAN INTEGRAL los miércoles y la bebida será AGUA.

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGIA Kcal/día	33% ENERGIA Kcal/día
Niños	3-8	1.742	610
Niñas	3-8	1.642	575
Niños	9-13	2.278	798
Niñas	9-13	2.071	725
Niños	14-18	3.152	1.103
Niñas	14-18	2.368	829

Fuente Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

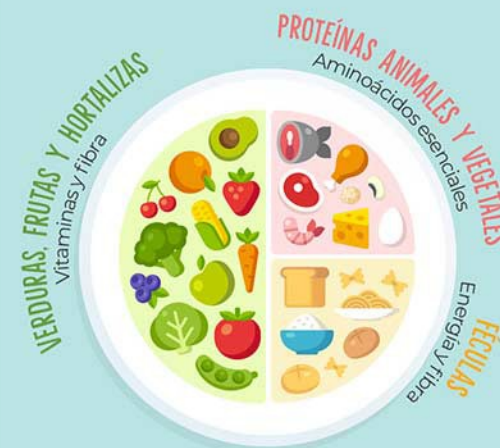


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.