

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**NO LECTIVO**

2

987 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

PASTA OLIO E GRANA  
COTOLETTA DI POLLO  
INSALATA CON MAIS E  
OLIVE  
FRUTTA

3

428 Kcal. P.: 24 HC.: 53 L.: 21 G.: 3

DITALINI BRODO  
BACCALÁ AL FORNO  
OLIO E  
PREZZEMOLO  
PATATE ARROSTO  
FRUTTA

4

464 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 27 G.: 10

VELLUTATA DI  
CAROTE, BROCCOLI, BIETOLE,  
ZUCCHINE PORRO E BATATA  
PIZZA MARGHERITA  
FRUTTA

5

709 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 41 G.: 8

ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI  
SALMONE AL FORNO CON OLIO  
E LIMONE  
CAROTE ARROSTO  
AL ROSMARINO  
YOGURT

8

771 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 38 G.: 9

LENTICCHIE IN UMIDO  
SOVRACOSCIA DI POLLO ALLA PIASTRA  
FAGIOLINI VERDI  
FRUTTA

9

720 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 7

PASTA POMODORO E  
MELANZANE  
FILETTO DI SGOMBRO AL FORNO  
PURÈ DI PATATE  
FRUTTA

10

401 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 26 G.: 6

VELLUTATA DI  
ZUCCA, CAVOLFIORRE, SPINACI, PORRO,  
CAROTE, BARBABIETOLA E PATATE  
LASAGNA ALLA BOLOGNESE  
FRUTTA

11

644 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

PASTA CON LE ZUCCHINE  
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO  
INSALATA CON POMODORI  
BUDINI ( NATILLAS )

12

671 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

DITALINI BRODO  
POLPETTE DI MANZO AL  
SUGO  
PISELLI  
FRUTTA

15

669 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 9

PASTA POMODORO E  
RICOTTA  
BACCALÁ AGLIO,  
OLIO E PREZZEMOLO  
ZUCCHINE ARROSTO  
COPPETTA GELATO

16

812 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 11

ZUPPA DI CECI  
HAMBURGER MISTA ALLA PIASTRA  
PATATINE FRITTE  
FRUTTA

17

728 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 8

RISOTTO ALLA ZUCCA  
SPEZZATINO DI POLLO CON  
CAROTE E PISELLI  
FRUTTA

18

778 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

PASTA AL PESTO  
SALMONE AL FORNO  
FAGIOLINI VERDI  
FRUTTA

19

559 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 9

VELLUTATA DI ZUCCA, ZUCCHINE, CAROTE,  
PORRO E BATATA  
FILETTO DI MAIALE AL POMODORO  
BROCCOLI  
FRUTTA

22

609 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 6

PASTA AL PESTO DI BROCCOLI  
MERLUZZO AL FORNO  
PATATE ARROSTO  
FRUTTA

23

857 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 10

RISO AL SUGO  
SPEZZATINO DI MANZO  
CON PORRO, CAROTE,  
SEDANO E PISELLI  
YOGURT

24

828 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

PASTA E FAGIOLI  
SALSICCIA FRESCA DI MAIALE AL FORNO  
BIETOLE ROSOLATE  
FRUTTA

25

**ANNIVERSARIO DELLA  
LIBERAZIONE**

26

**FESTIVO**

29

772 Kcal. P.: 27 HC.: 32 L.: 37 G.: 9

LENTICCHIE IN UMIDO  
SOVRACOSCIA DI POLLO ALLA PIASTRA  
BROCCOLI OLIO E ORIGANO  
FRUTTA

30

722 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 7

PASTA AL POMODORO  
SGOMBRO AL LIMONE  
PURÈ DI PATATE  
FRUTTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA  
SALUD

Skool  
arest  
ART



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 E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

# 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](http://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		Kiwi	Uva
Plátano		Mandarina	Fresa
Manzana		Aguacate	Granada
Naranja		Melón	

#### VERDURAS

Calabaza	Ajo fresco	Escarola
Remolacha	Col	Apio
Espinacas	Lombarda	Zanahoria
Cebolla blanca	Coles de bruselas	Cogollo
Cebolla roja	Coliflor	Lechugas
Puerro	Brócoli	Aceugas
		Patatas

#### PESCADOS

Bonito del norte	Melva	Salmón
Caballa	Mero	Sepia
Dorada	Lubina	Trucha
Palometa	Pez espada	

## ¿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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

## NOTAS: