

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 825 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 40 G.: 11

PASTA POMODORO E RICOTTA
POLLO ARROSTO CON ROSMARINO FRESCO
CAROTE AL FORNO
FRUTTA

7 670 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 36 G.: 9

RISOTTO ALLA MILANESE
(ZAFFERANO)
FILETTO DI MERLUZZO AL
FORNO CON POMODORO E
OLIVE
FRUTTA

8 745 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 34 G.: 9

PASTA CON LE ZUCCHINE
STUFATO DI VITELLO CON PISELLI , CAROTE
, PORRO , SEDANO E CIPOLLA
FRUTTA

9 542 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

CREMA DI CECI E BROCCOLI
FILETTO DI SGOMBRO AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E
CETRIOLI
COPPETTA GELATO

10 817 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

DITALINI IN
BRODO DI POLLO
POLPETTE CON POMODORO
E PISELLI
FRUTTA

13 674 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

PASTA OLIO E GRANA
BACCALÁ AGLIO
OLIO E PREZZEMOLO
PATATE ARROSTO
YOGURT

14 627 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

CREMA DI CAROTE E ZUCCA
PIZZA MARGHERITA
FRUTTA

15

FESTIVO

16 631 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 28 G.: 7

PASTINA IN BRODO VEGETALE
STUFATO DI MAIALE CON PISELLI , CAROTE,
SEDANO E PORRO
FRUTTA

17 575 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

LENTICCHIE CON
VERDURA
SALMONE AL FORNO
POMODORI E OLIVE
FRUTTA

20 778 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 8

INSALATA DI PASTA
(mais,olive,pomodoro e basilico)
SGOMBRO AL FORNO
CAROTE ARROSTO
FRUTTA

21 734 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 8

RISO AL POMODORO
SPEZZATINO DI
POLLO AL LIMONE
ZUCCHINE AL FORNO
FRUTTA

22 624 Kcal. P.: 24 HC.: 48 L.: 26 G.: 7

PASTA AL PESTO DI BROCOLI
BACCALÁ AL FORNO
PURÈ DI PATATE
YOGURT

23 559 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 35 G.: 8

VELLUTATA DI VZUCCHINE,CAROTE ,
PORRO E SPINACI
LASAGNA DI CARNE
FRUTTA

24 919 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 12

INSALATA DI COUS COUS CON
VERDURE AL FORNO
CARRILLADA CON CAROTE E PISELLI
FRUTTA

27 815 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 37 G.: 11

RISOTTO BRODO VEGETALE E GRANA
SOVRACOSCIA DI POLLO ALLA PIASTRA
BIETOLE ROSOLATE
FRUTTA

28 862 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 45 G.: 12

PASTA ALL' AMATRICIANA
SALMONE AL FORNO
FAGIOLINI VERDI CON ORIGANO
YOGURT

29 666 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 12

DITALINI IN BRODO
HAMBURGER DI VITELLO ALLA PIASTRA
PATATE FRITTE
FRUTTA

30 852 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

PENNE AL PESTO
FILETTO DI MERLUZZO OLIO E
PREZZEMOLO CON CAROTE
ARROSTO
FRUTTA

31 738 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

ZUPPA DI FAGIOLI
CUBETTI DI MAIALE
AL FORNO AL LIMONE CON
PISELLI 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

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