

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

7 808 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

LÁCTEO
DAIRY

8 507 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
CABEZADA DE PATATAS
PORK HEAD IN SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

9 786 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 49 G.: 10

GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA
CHICKPEAS WITH CARROT STEW
CALAMARES A LA ROMANA
ROMAN-STYLE CALAMARI

LECHUGA
LETTUCE

HELADO
ICE CREAM

10 506 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 16 G.: 3

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

FRUTA
FRUIT

13 597 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

14 738 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 13

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LÁCTEO
DAIRY

15

FESTIVO

16 667 Kcal. P.: 27 HC.: 38 L.: 29 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW

LÁCTEO
DAIRY

17 960 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

20 734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

21 615 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

MAGRO DE CERDO
PORK STEW

ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS

LÁCTEO
DAIRY

22 533 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 8

PATATAS GUISADAS
POTATOES STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

23 759 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

24 662 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 38 G.: 11

COLIFLOR CON BECHAMEL
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE

POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

FRUTA
FRUIT

27 707 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

CODITOS A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE PASTA
REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

28 800 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

LÁCTEO
DAIRY

29 754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

FISHPIZZA A LA BARBACOA
BBQ FISHPIZZA

PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

30 690 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 48 G.: 14

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LÁCTEO
DAIRY

31 588 Kcal. P.: 11 HC.: 64 L.: 22 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
PAELLA WITH PORK LOIN AND CHICKEN

FRUTA
FRUIT

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		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
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: