

# C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



4 770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ZANAHORIA RALLADA**  
GRATED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

5 788 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 12

**TALLARINES CON TOMATE**  
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**YOGUR**  
YOGHURT

6 551 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 9

**PATATAS GUISADAS**  
POTATOES STEW  
**HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

7 733 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS**  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

8 586 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATAS A LO POBRE**  
SLICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

11 770 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA**  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

12 558 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

**AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)**

**ENSALADA MEDITERRANEA**  
MEDITERRANEAN SALAD  
**PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA**  
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA  
**CÍTRICOS DE LA TERRETA**  
CITRUS FRUITS FROM LA TERRETA

13 680 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA**  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

14 631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW  
**REPOLLO**  
CABBAGE  
**YOGUR**  
YOGHURT

15 595 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND VEGETABLES  
**POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN WITH GARLIC  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

18 487 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 8

**SOPA DE LETRAS**  
PASTA LETTER SOUP  
**ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS**  
PORK, PEA AND CARROT STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

19 654 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 10

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

20 852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
**MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO**  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
**NUGGETS DE POLLO**  
CHICKEN NUGGETS  
**ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ**  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

21 590 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
**GARBANZOS A LA BOLOÑESA**  
CHICKPEA BOLOGNESE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA**  
LETTUCE AND APPLE SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

22 697 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

**ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANA STYLE WHOLE RICE  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS**  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA  
**FRUTA**  
FRUIT

25 762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

**FIDEUA CON VERDURITAS**  
VEGETABLE FIDEUÀ  
**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

26 675 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 9

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**LECHUGA Y JUDIA BROTE**  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
**YOGUR**  
YOGHURT

27 545 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 27 G.: 6

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS**  
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP  
**FISH LASAÑA DE MERLUZA**  
FISH LASAGNA OF HAKE  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

28 528 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)**  
TRICOLOR VEGETABLES  
**HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA**  
GRILLED TURKEY BURGUER  
**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHURT

29 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW  
**REPOLLO**  
CABBAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

**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

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

## NOTAS:



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