

C. ARENALES ARROYOMOLINOS

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

7 805 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

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

LECHUGA
LETTUCE
LÁCTEO
DAIRY

8 657 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

9 647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW

HELADO
ICE CREAM

10 823 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

13 580 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

14 648 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 14

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

ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT

LÁCTEO
DAIRY

15 691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

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 GUI SANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW

LÁCTEO
DAIRY

17 880 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

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

ENSALADA CHINA
CHINESE SALAD

FRUTA
FRUIT

20 732 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

21 758 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 11

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

ESTOFADO DE TERNERA
BEEF STEW

ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS

LÁCTEO
DAIRY

22 782 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

23 815 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 40 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

24 593 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 38 G.: 6

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

ARROZ BLANCO
WHITE RICE

FRUTA
FRUIT

27 741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

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

FRUTA
FRUIT

28 777 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

CROQUETAS VARIADAS
CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

LÁCTEO
DAIRY

29 431 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

30 NO LECTIVO

31 NO LECTIVO

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

Salmon
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