

LUNES

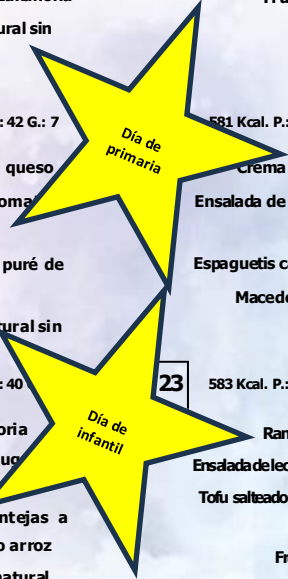
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5	6	7	8	9
			805 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L: 29 G.: 6	575 Kcal. P.: 14 HC.: 67 L: 16 G.: 4
			Crema de calabaza	Crema de zanahoria y brócoli
			Ensalada de lechuga, tomate , pepino y aceitunas	Ensalada de tomate, queso y albahaca
			Macarrones con tomate y zanahoria	Arroz con verduras y garbanzos
			Yogur de sabores o natural sin azúcar	Fruta fresca
12	13	14	15	16
262 Kcal. P.: 5 HC.: 34 L: 57 G.: 9	567 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L: 19 G.: 5	232 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L: 35 G.: 9	276 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L: 42 G.: 7	581 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L: 23 G.: 6
Potaje de lentejas	Crema de calabacín	Sopa de verduras con fideos	Brócoli gratinado con queso	Crema de espinacas
Ensalada de cuscús, tomate y pepino con salsa de yogur	Ensalada de lechuga, tomate y millo	Ensaladilla	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, tomate y atún
Pisto con huevo	Arroz integral con tomate, verduras y huevo cocido	Verduras salteadas con tofu	Varitas de verdura con puré de papas	Espaguetis carbonara de huevo
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar	Macedonia de frutas
19	20	21	22	23
673 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L: 36 G.: 6	372 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L: 39 G.: 11	1.076 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L: 36 G.: 9	483 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L: 40	583 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L: 26 G.: 6
Crema reina	Potaje de garbanzos	Crema de guisantes	Crema de zanahoria	Rancho canario
Ensalada de lechuga, pepino y salsa de yogur	Ensalada de pasta	Ensalada de tomate, millo y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y pepino	Ensalada de lechuga, millo y aceitunas
Tortilla de papas con cebolla y alioli	Falafel con salsa de yogur y papas	Risotto de calabaza	Albóndigas de lentejas a la jardinera con papas o arroz	Tofu salteado con salsa de tomate y huevo
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabores/natural	Fruta fresca
26	27	28	29	30
441 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L: 50 G.: 19	168 Kcal. P.: 11 HC.: 65 L: 14 G.: 3	533 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L: 23 G.: 4	463 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L: 29 G.: 7	767 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L: 29 G.: 7
Verduras salteadas con soja	Crema de col	Potaje de judías	Crema de verduras	Sopa minestrone
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria	Ensalada de lentejas	Ensalada de lechuga, tomate, millo	Ensalada de berros, tomate y millo	Ensalada de tomate y zanahoria
Verduras al horno con curry y cuscús	Macarrones integrales con tomate y huevo	Verduras y garbanzos con salsa de queso y papas	Varitas de verdura con papas arrugadas y mojo rojo	Tortilla francesa de queso con lechuga y pepino
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural	Fruta fresca



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.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conuiando, jugando y compartiendo en un entorno seguro y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:  
[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



140Tg5:

Temporada

**OTOÑO - INVIERNO**

Usa productos de temporada: MAS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



**FRUTAS**



Aquacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



**VERDURAS Y HORTALIZAS**

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Opino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Zapallo  
Tomate  
Zanahoria

¿OÑSO?/R Lfj4  
**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 FUEDES COCINERO... POPUÑOS CNMP:**

hasta, arroz, Tegufmbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, tegumbr es, patatas ...
Carne	→	Pescadoohuevo
Pescado	→	Czrnco huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lacteos 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.

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