

C. BLANCA DE CASTILLA

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

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

7 700 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8 577 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
HELADO
ICE CREAM

9 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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
FRUTA
FRUIT

10 558 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 23 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

13 599 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 57 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
YOGUR
YOGHURT

14 701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

15 FESTIVO

16 642 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 28 G.: 7

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA
WHITE BEAN STEW WITH QUINOA
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
FRUTA
FRUIT

17 733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
RICE FRIED CHINESE STYLE
POLLO AGRIDULCE
SWEET AND SOUR CHICKEN
ENSALADA CHINA
CHINESE SALAD
FRUTA
FRUIT

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

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ 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

21 582 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

22 654 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

23 723 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

24 629 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 56 G.: 10

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

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

28 718 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE BACALAO
COD CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

29 588 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

30 645 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS
HAMBURGUESA (BURGER MEAT) MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

31 556 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
		Fresa	
		Granada	

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: