

| LUNES                                                                                                                                            |                                        | MARTES                                                                                                                                                  |                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                              |                                        | JUEVES                                                                                                                                                          |                                        | VIERNES                                                                                                                                  |                                        |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                | 801 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 6  | 4                                                                                                                                                       | 885 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13 | 5                                                                                                                                                      | 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4  | 6                                                                                                                                                               | 658 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 8  | 7                                                                                                                                        | 670 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 11 |                                       |
| T/PURÉ DE PATATAS Y POLLO<br><br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>LENTEJAS CON CHORIZO<br>CROQUETAS DE POLLO<br>FRUTA                                       |                                        | T/GUISO DE PESCADO CON VERDURAS Y PATATAS<br><br>LECHUGA Y MAÍZ<br>ESPAGUETIS (INTEGRAL) BOLOÑESA CON QUESO<br>FILETE DE AGUJA EN SALSA<br>FRUTA        |                                        | T/CREMA DE VERDURAS CON PATATAS<br><br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO<br>FRUTA |                                        | T/ GUSIO DE PAVO<br><br>ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN<br>CREMA DE ZANAHORIAS<br>POLLO EN SALSA PATATAS<br>FRITAS<br>FRUTA                            |                                        | T/ CREMA DE PATATAS CON PESCADO<br><br>LECHUGA Y REMOLACHA<br>PATATAS GUIADAS CON PESCADO<br>TORTILLA DE PATATA<br>YOGUR DE SABOR        |                                        |                                       |
| 10                                                                                                                                               | 842 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 10 | 11                                                                                                                                                      | 496 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7  | 12                                                                                                                                                     | 572 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 8  | 13                                                                                                                                                              | 835 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 49 G.: 13 | 14                                                                                                                                       | 711 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 31 G.: 4  |                                       |
| T/ GUISO DE PESCADO CON VERDURAS<br><br>LECHUGA Y HUEVO DURO<br>MACARRONES A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON<br>SALMÓN AL LIMÓN<br>FRUTA |                                        | T/T/GUISO DE PAVO CON PATATAS Y VERDURA<br><br>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO<br>CREMA DE CALABACÍN<br>HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA<br>FRUTA |                                        | T/ PURÉ DE VERDURAS Y POLLO<br><br>LECHUGA Y MAÍZ<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>YOGUR                                                        |                                        | 7( GUISO DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS<br><br>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO<br>ESTOFADO DE TERNERA<br>TORTILLA DE PATATA<br>FRUTA                          |                                        | T/ GUISO DE PESCADO CON VERDURAS<br><br>LECHUGA Y TOMATE<br>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS<br>BUÑUELOS DE BACALAO<br>FRUTA                |                                        |                                       |
| 17                                                                                                                                               | 836 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 5  | 18                                                                                                                                                      | 701 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 47 G.: 13 | 19                                                                                                                                                     | FESTIVO                                |                                                                                                                                                                 | 20                                     | 785 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 43 G.: 7                                                                                                    | 21                                     | 609 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 8 |
| T/ PURÉ DE PESCADO<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA<br>ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO<br>ABADEJO A LA ALBUFERA<br>FRUTA             |                                        | T/PURÉ DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS<br>TOMATE Y MAÍZ<br>SOPA DE POLLO CON PASTA<br>POLLO ASADO<br>YOGUR                                              |                                        |                                                                                                                                                        |                                        | T/ PURÉ DE PAVO Y PATATA<br>LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS<br>POTAJE DE GARBANZOS<br>SAN JACOBO DE PAVO<br>FRUTA                                                      |                                        | T/GUISO DE PESCADO CON VERDURA<br>TOMATE Y ZANAHORIA PATATAS<br>GUIADAS CON PESCADO<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>FRUTA                    |                                        |                                       |
| 24                                                                                                                                               | 554 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 51 G.: 14 | 25                                                                                                                                                      | 650 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7  | 26                                                                                                                                                     | 830 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 11 | 27                                                                                                                                                              | 888 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 9  | 28                                                                                                                                       | 605 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 28 G.: 4  |                                       |
| T/ GUISO DE POLLO CON VERDURA<br><br>LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA<br>CREMA DE VERDURAS<br>POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN<br>YOGUR                   |                                        | T/TRITURADO DE LENTEJAS SIN PIEL<br><br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LENTEJAS A LA JARDINERA<br>TORTILLA DE ATÚN<br>FRUTA                                          |                                        | T/ GUSIO DE POLLO<br><br>ENSALADA VERDE<br>FABADA ASTURIANA<br>EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO<br>FRUTA                                                      |                                        | T/GUISO DE PAVO Y VERDURAS<br><br>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ<br>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO<br>FRICANDÓ DE TERNERA<br>PASTEL DE SANT JORDI |                                        | T/ GUSIO DE PESCADO<br><br>ENSALADA VERDE<br>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>FRUTA |                                        |                                       |

## JORNADA FISH REVOLUTION

T/ GUISO DE PESCADO Y PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA  
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**NOTAS:** La valoración nutricional media mensual es: 719 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 9 *Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados* Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen **PAN** y la bebida será **AGUA**.

COMER, APRENDER,



**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.

w.scolarest.es

Síguenos en redes para saber  
más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

OTONU - 1

le 0

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

## FRUTAS

Aguacate Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana

Naranja  
Pera  
Plátano Uva  
1

## ERDURAS 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

SI HEMOS COMIDO...

P.asta, arroz, legumbres, patatas... Verduras  
cocinadas o ensalada Carne

## Pescado

Huevo

Fruta L á c t e o s

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es  
atravésdel

## PIATO HARVARD

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



PODEM

Verduras cocinadas o ensalada

...+...Pa...a.roz, l\_ umt?, \_res, pa t s... ..

Pescado o huevo

. Carne o huevo

**Pescado o carne**

**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

toCINA f. ON KIEBAS AROMÁTICAS Y ESPECIA PARA ADEREZAR LAS CENAS  
Y REDUCIR El t:ONSUMO DE SAL.