

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

4 798 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

T/ LENTEJAS CON CHORIZO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

11 784 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

T/PURE DE VERDURAS CON PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE ENSALADA DE  
PASTA TRICOLOR  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
FRUTA

18 1.059 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 12

T/CREMA DE VERDURAS CON PATATAS  
ENSALADA MEDITERRANEA CONATÚN  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS FRANKFURT A LAPLANCHA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

25 805 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 49 G.: 16

**JORNADA AMERICANA**  
T/GUIISO DE PESCADO CON  
PATATAS Y VERDURA  
ENSALADA CÉSAR  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PASTEL DE MANZANA

2

5 682 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
T/GUIISO DE PESCADO CON PATATAS  
LECHUGA  
MACARRONES CON ATÚN  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALS  
HELADO

619 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 41 G.: 11

12 T/GUIISO DE POLLO CON  
VERDURAS  
LECHUGA Y OLIVASSOPA  
DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO CON PATATA  
YOGUR

816 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

19 T/GUIISO DE LENTEJAS  
ENSALADA DE TOMATE Y QUESOFRESCO  
LENTEJAS CON CHORIZO  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

26 785 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

26 T/ GUIISO DE POLLO CON  
PATATAS Y VERDRUAS  
TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PASTA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SUJUGO  
PATATA ASADA  
FRUTA

3

6 760 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

6 T/GUIISO DE POLLO CON ACELGAS.  
LECHUGA  
GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

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

13 **JORNADA NACIONAL**  
"COMIDA VALENCIANA"  
T/ GUIISO DE PESCADO  
ENSALADA MEDITERRANEA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICOS DE LA TERRETA

20 869 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
T/GUIISO DE PESCADO CON VERDURAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y  
CARNE PICADA)  
NUGGETS DE POLLO  
FRUTA

27 459 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 12

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
T/ CREMA DE VERDURAS  
LECHUGA  
CREMA DE VERDURAS  
FISH LASAÑA DE MERLUZA  
HELADO

4

7 458 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

7 T/ CREMA DE CALABAZA  
LECHUGA Y REMOLACHA CREMA DE  
CALABAZA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
FRUTA

750 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 50 G.: 12

14 T/GUIISO DE POLLO CON PATATAS  
ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA  
VERDE, PATATA, BACÓN))  
FABADA ASTURIANA  
TORTILLA DE PATATAS  
YOGUR

417 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 9

21 T/CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON  
PATATA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

847 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 9

28 T/ GUIISO DE PESCADO CON VERDURAS  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ATÚN, HUEVO Y  
REMOLACHA  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

1

FESTIVO

8 772 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

8 T/GUIISO DE PESCADO CON VERDURAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
ARROZ AL HORNO  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
FRUTA

711 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

15 T/ GUIISO DE PESCADO  
ENSALADA DE JAMÓN YORK  
GUIISO DE PESCADO  
EMPANADA DE CARNE  
FRUTA

690 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

22 T/ GUIISO DE POLLO CON VERDURAS  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
PURÉ DE PATATAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

568 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

29 T/GUIISO DE POLLO CON  
VERDURAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 710 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 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.



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:

NOTAS:

Temporada

OTONU - 1 le O

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

FRUTAS

- |   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| Aguacate<br>Caqui<br>Chirimoya<br>Frambuesa<br>Kiwi | Limón<br>Mandarina<br>Mango<br>Manzana | Naranja<br>Pera<br>Plátano<br>Uva |
|---|--|-----------------------------------|

VERDURAS Y HORTALIZAS

- |  |   |   |
|--|---|---|
| Acelgas<br>Ajo<br>Alcachofas<br>Berenjena<br>Brócoli<br>Calabacín<br>Haba<br>Judía Verde | Calabaza<br>Col lombarda<br>Coliflor<br>Endervia<br>Escarola<br>Espinaca<br>Lechuga<br>Pepino | Pimiento<br>Puerro<br>Rábano<br>Remolacha<br>Repollo<br>Tomate<br>Zanahoria |
|--|---|---|

SI HEMOS COMIDO ...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Verduras cocinadas o ensalada

Carne Pescado

Huevo

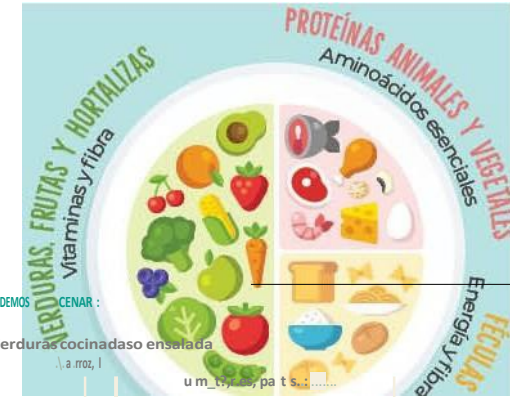
Fruta Lácteos

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.



PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada

Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

e

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 un sustituto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON: HERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS PARA ADEREZAR LAS CENAS

Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

Emixesa adhiere al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA IMAGEN PÚBLICA DE LOS ALUMNOS EN EL MARCO DEL PLAN DE CALIDAD 2020. Confoone al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa se compromete a congelación el pescado que va a ser consumido en aula o pocohecho, salvo si procede de un cultivo. Jueves, 14 de octubre de 2023. Se informa de las alergias e intolerancias, confoone al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, dispone, oos encocinadela información sobre el contenido de nutrientes de los menús elaborados. Encasoderequerir un menú adaptado a las necesidades dietéticas de los alumnos con discapacidad. Para más información, contactar con el equipo de dietistas de la escuela o con el equipo de atención al cliente de Scolarest.