

# MENU ESCOLAR

Diciembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 614 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
TOMATE ALIÑADO  
FLAN

2 563 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 4

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA A LA ANDALUZA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

3 663 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 13

CALDO GALLEGO  
LOMO ASADO CON MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

4 622 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS  
JAMONCITOS DE POLLO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9 773 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

10

ESPIRALES CON TOMATE NATURAL  
BACALAO REBOZADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

11 727 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 42 G.: 9

GUIZO DE COSTILLAS DE CERDO  
PECHUGA DE PAVO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

14 566 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN  
RAGOUT DE CERDO CON MENESTRA DE VERDURAS Y PATATAS DADO  
YOGUR

15 733 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

SOPA DE LETRAS  
FILETE DE PALOMETA ENHARINADO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16 626 Kcal. P.: 26 HC.: 23 L.: 48 G.: 11

BRÓCOLI CON PATATA  
MUSLITOS DE POLLO ASADO  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA

17 655 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

18 653 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 8

LAZOS A LA NAPOLITANA  
TORTILLA DE JAMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21 586 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 11

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y ARROZ  
POSTRE NAVIDEÑO

22 811 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 11

CREMA DE CALABAZA  
RABAS DE CALAMAR  
ENSALADA MIXTA  
NATILLAS



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

**SCOLAREST**  
con las familias



## QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.

## FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.

## TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.

COMPLETA CON UN ADECUADO

## menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

### Si hemos comido: Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest