

MENU ESCOLAR

Noviembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

497 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
NATILLAS

4

610 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA A LA GALLEGA
FRUTA

5

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

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

640 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 44 G.: 13

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

GARBANZOS ESTOFADOS
EMPANDA DE ZORZA
YOGUR

10

661 Kcal. P.: 6 HC.: 37 L.: 54 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
PIMENTÓN
RAGOUT DE TERNERA CON
PATATAS PANADERAS
FRUTA

11

686 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 5

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
Y MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

12

662 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 8

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS,
MAGRO Y POLLO)
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

637 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 28 G.: 5

SOPA DE ARROZ
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
CON PATATAS DADO
FRUTA

16

609 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PATATAS
FRUTA

17

591 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
CON MENESTRA
FRUTA

18

718 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,
JUDÍAS Y ZANAHORIA)
PALOMETA AL HORNO CON
ARROZ BLANCO
FRUTA

19

583 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

CALDO GALLEGO
LOMO DE CERDO ADOBADO
TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA

20

656 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
LAZOS CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FLAN

23

615 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

662 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 29 G.: 4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

25

601 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

MACARRONES A LA BOLOÑESA
RABAS DE CALAMAR CON
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

26

624 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 38 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CON CHORIZO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

27

589 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13

SOPA DE AVE CON PASTA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
CON PURÉ DE PATATAS
FRUTA

30

630 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 11

LAZOS CON TOMATE Y QUESO
NUGUETS DE POLLO CON
ENSALADA MIXTA
FRUTA



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

Scolarest

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.



COMPLETA CON UN ADECUADO



menú de cena



Agua



Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Aceite de oliva



Juega con los colores de las frutas y verduras

Vegetales crudos o cocidos



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



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.



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