

# MENU ESCOLAR

Octubre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

601 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 38 G.: 13

687 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

SOPA DE LETRAS  
LOMO ADOBADO CON  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

FIDEUÁ DE CARNE  
TORTILLA DE JAMÓN YORK CON  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

5 574 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 35 G.: 8

6 584 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 46 G.: 11

7 583 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

8 737 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 4

9 711 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS  
EMPANADILLAS CON ENSALADA  
DE LECHUGA Y MAIZ  
YOGUR

CREMA DE VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

POTAGE DE GARBANZOS  
TORTILLA DE QUESO Y  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRUTA

ESPAGUETIS BOLOÑESA  
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO  
CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA

SOPA DE AVE  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

13 782 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 37 G.: 5

14 723 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 45 G.: 15

15 708 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

16 740 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

FESTIVO

CODITOS CON SOFRITO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

SOPA PRIMAVERA CON HUEVO  
PECHUGA DE POLLO CON  
PURÉ DE PATATA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
LOMO DE CERDO CON MENESTRA  
DE VERDURAS  
NATILLAS

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDIAS Y  
ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

19 475 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 9

20 512 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 35 G.: 4

21 775 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 10

22 655 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

23 805 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 37 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON  
PIMENTÓN  
COSTILLAR DE CERDO AL HORNO Y  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN  
PECHUGA DE POLLO EMPANADA  
CON ENSALADA DE TOMATE  
Y ACEITUNAS  
FRUTA

MACARRONES CON QUESO  
RABAS DE CALAMAR  
ENSALADA DE LECHUGA,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS  
TORTILLA DE PATATAS CON  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PALOMETA REBOZADA  
CON PATATA COCIDA  
YOGUR

26 735 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 43 G.: 10

27 604 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 35 G.: 8

28 705 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 10

29 598 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

30 657 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 47 G.: 11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

PATATAS A LA RIOJANA  
BACALAO REBOZADO CON  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FLAN

ARROZ TRES DELICIAS  
JAMONCITOS DE POLLO CON  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE  
MERLUZA A LA ROMANA Y  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA  
ALBÓNDIGAS CON  
PATATAS FRITAS  
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



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

## 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