

C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Febrero - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

790 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 11

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES

ESCALOPE MILANESA
BREADED PORK STEAK

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

674 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 57 G.: 17

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
BORRAGE WITH OLIVE OIL

HAMBURGUESA CON QUESO
HAMBURGER WITH CHEESE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

667 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 16

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

LÁCTEO
MILK DESSERT

693 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ATÚN Y ACEITUNAS VERDES
LETTUCE, SWEETCORN, TUNA AND OLIVES SALAD

FRUTA
FRUIT

719 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS

POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY

LECHUGA
LETTUCE

LÁCTEO
MILK DESSERT

652 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATA GAJO
POTATOES

FRUTA
FRUIT

777 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

GUISADO DE POLLO
CHICKEN STEW

PIMIENTO ASADO
GRILLED PEPPER

FRUTA
FRUIT

701 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

664 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 23 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
ROASTED TURKEY ROTI WITH CARROT

PATATA AL HORNO CON PIEL
BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

743 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 42 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
HARICOT BEANS WITH RICE

BACALAO A LA ROMANA
BATTERED COD

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

779 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 6

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
CHICKPEAS WITH VEGETABLES STEW

FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

790 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 9

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
WHOLE-WHEAT MACARONI BOLOGNESE

LOMO DE SAJONIA
PORK LOIN SAJONIA STYLE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

723 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 34 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA Y PATATA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN AND POTATO

FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

699 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 10

JORNADA COLISEO (ITALIA)

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN

PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM

FRUTA
FRUIT

738 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 50 G.: 8

COLIFLOR A LA GALLEGA
CAULIFLOWER TO THE GALICIAN

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD

FRUTA
FRUIT

722 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 10

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

LÁCTEO
MILK DESSERT

790 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

GUISADO DE ALBÓNDIGAS
MEATBALLS STEW

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

723 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 34 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA Y PATATA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN AND POTATO

FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

699 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 10

JORNADA COLISEO (ITALIA)

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN

PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM

FRUTA
FRUIT

738 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 50 G.: 8

COLIFLOR A LA GALLEGA
CAULIFLOWER TO THE GALICIAN

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD

FRUTA
FRUIT

722 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 10

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

LÁCTEO
MILK DESSERT

736 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL

ARROZ CARNAVALESKO
CARNIVAL RICE

REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante)
SCRAMBLED MASKED EGG (York ham, cheese and pea)

ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla)
MARDI GRAS CARNIVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion)

739 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 30 G.: 7

ARROZ DE LA HUERTA
"ORCHARD" RICE

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES

LECHUGA
LETTUCE

LÁCTEO
MILK DESSERT

686 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 8

FIDEUA CON PESCADO
FIDEUA WITH FISH

TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

722 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 10

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

LÁCTEO
MILK DESSERT

731 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 41 G.: 11

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS

TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados) **Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA. Los miércoles serviremos pan integral**

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmón
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADERIZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	33% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3-8	1.742	578
Niñas	3-8	1.642	525
Niños	9-13	2.278	758
Niñas	9-13	2.071	725
Niños	14-18	3.152	1.033
Niñas	14-18	2.368	829

Fuente Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005