

C. INTERNACIONAL PEÑACORADA

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

920 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 50 G.: 15

LAZOS CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
LÁCTEO
DAIRY

676 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
RED KIDNEY BEANS WITH RICE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

808 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
LÁCTEO
DAIRY

576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

543 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
LÁCTEO
DAIRY

678 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
HORSE MACKEREL WITH GREEN ASPARAGUS OIL AND VEGETABLE STEW
FRUTA
FRUIT

597 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

738 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 13

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

ESPAQUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

667 Kcal. P.: 27 HC.: 38 L.: 29 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
LÁCTEO
DAIRY

733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
RICE FRIED CHINESE STYLE
POLLO AGRIDULCE
SWEET AND SOUR CHICKEN
ENSALADA CHINA
CHINESE SALAD
FRUTA
FRUIT

734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

615 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
MAGRO DE CERDO
PORK STEW
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
LÁCTEO
DAIRY

651 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

759 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE 'SAN JACOBO' OF BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

729 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

GUIANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM
POLLO ASÁDO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

CODITOS A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE PASTA
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

800 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

550 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 45 G.: 7

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN Y HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
HALIBUT A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HALIBUT
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

681 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 13

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
LÁCTEO
DAIRY

929 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 48 G.: 13

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
PAELLA WITH PORK LOIN AND CHICKEN
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
GRILLED FRESH SAUSAGES
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA
SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: