

# C. BLANCA DE CASTILLA

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 741 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
YOGUR  
YOGHURT

9 538 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 49 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO  
BAKED BROCCOLI  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
BEEN SPROUT SALAD  
FRUTA  
FRUIT

16 734 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS  
WHOLE-WHEAT RICE CASSEROLE WITH VEGETABLES  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

3 704 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 11

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION  
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

10 635 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

17 559 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH CARROT  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
YOGUR  
YOGHURT

4 583 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 9

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)  
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
COUS COUS CON VERDURA  
COUS COUS WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

11 487 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 40 G.: 12

CREMA DE PUERROS  
CREAM OF LEEK SOUP  
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO  
PORK RAGOUT  
YOGUR  
YOGHURT

18 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
VEGETABLE LENTILS  
CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

5 756 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
FRUTA  
FRUIT

12 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

19 577 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 7

CREMA DE SAINT GERMAIN  
SAINT GERMAIN SOUP CREAM  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

6

FESTIVO

13 676 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
GELATINA  
JELLY

20 620 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 15

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE NAVIDAD  
CHRISTMAS SOUP  
HAMBURGUESA (BURGER MEAT) MIXTA CON SALSA BARBACOA  
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE  
POSTRE DE NAVIDAD  
CHRISTMAS DESSERT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

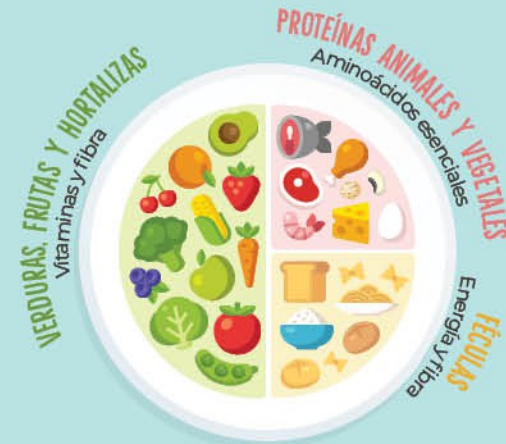
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del



### PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

## NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,  
PARA ADEREZAR LAS CENAS  
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**