

# C. BLANCA DE CASTILLA

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



□

□

□

□

1

FESTIVO

4

770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES  
CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
ZANAHORIA RALLADA  
GRATED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

5

770 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES  
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA  
MEATBALLS WITH SAUCE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT  
YOGUR  
YOGHURT

6

644 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 6

GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS  
CHICKPEAS WITH SWISS CHARD STEW  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

7

734 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

8

547 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
PATATAS A LO POBRE  
SLICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

11

770 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

12

888 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

13

678 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
YOGUR  
YOGHURT

14

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

15

595 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
POLLO AL AJILLO  
CHICKEN WITH GARLIC  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

18

417 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 5

SOPA DE LETRAS  
PASTA LETTER SOUP  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE FILLET  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

19

662 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEANS  
FRUTA  
FRUIT

20

852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
NUGGETS DE POLLO  
CHICKEN NUGGETS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

21

590 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)  
CHICKPEA BOLOGNESE  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
LETTUCE AND APPLE SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

22

759 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE WHOLE RICE  
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA  
MEATBALLS WITH SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

25

762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD  
FRUTA  
FRUIT

26

693 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
LECHUGA Y JUDÍA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
FRUTA  
FRUIT

27

801 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
HELADO  
ICE CREAM

28

552 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
TRICOLOR VEGETABLES  
HAMBURGUESA DE PAVO (BURGER MEAT) CON CREMA DE QUESO  
GRILLED TURKEY HAMBURGER WITH CHEESE CREAM  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

29

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

# 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: