

INTERNATIONAL TORREQUEBRADA

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 885 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 27 G.: 4

GALLO SAN PEDRO CON SUQUET DE JUDÍAS VERDES, CALABACÍN Y TOMATE
ENSALADA MEDITERRANEA
GARBANZOS GUISADOS CON ESPINACAS Y ACEITE DE AJO
FRUTA

3 1.272 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 13

SECRETO DE CERDO AL AJILLO CON CODITOS SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGAS MIX, TOMATE, OLIVAS, CON LAMINAS DE QUESO Y ACEITE DE AJO
PATÉ DE ATÚN CON TOSTA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

4 1.038 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 30 G.: 5

ABADEJO A LA ISLANDESA, CON SALSA DE ZANAHORIA, COLIFLOR, NATA Y QUESO (OFNSTEIKUR FISKUR)
ENSALADILLA OLIVIER
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON QUINOA
FRUTA

5 1.473 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

ALITAS TEJANAS CON MAIZ SALTEADO Y PATATAS GAJO
ENSALADA DE ESPINACAS, BACÓN Y VINAGRETA DE MOSTAZA Y LIMÓN
ESPÁRRAGOS CON MAHONESA DE GUACAMOLE Y LECHUGA
FRUTA

6

FESTIVO

9

FESTIVO

10 1.062 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 7

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON BUTIFARRA DE CERDO
BUFFET DE ENSALADAS
PATE DE ALUBIA BLANCA CON BACÓN CRUJIENTE
FRUTA

11 670 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

FRITO DE PESCADO MALLORQUIN
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12 946 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 12

COCIDO ANDALUZ
ENSALADA DE BOCAS DE MAR
CREMA DE QUESO AZUL CON JAMÓN Y ACEITE DE ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

13 728 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

JORNADA ÁRABE
POLLO ESTILO MARROQUÍ
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
CREMA MARROQUÍ DE ZANAHORIA Y JENGIBRE
FRUTA

16 1.085 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 6

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON VERDURAS Y ESPAGUETIS
ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA
SALMOREJO CORDOBÉS
FRUTA

17 844 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 31 G.: 8

ESTOFADO DE PAVO AL CURRY
ENSALADA DE ESPINACA BABY CON PIÑA, MAÍZ Y VINAGRETA DE MODENA
DUO DE JUDIAS CON HUEVO DURO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18 965 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 25 G.: 6

PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO
ENSALADA DE ARROZ (CEBOLLA, TOMATE Y HUEVO DURO)
SOPA DE PICADILLO
FRUTA

19 1.286 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

DADOS DE ATUN ENCEBOLLADO CON FIDEOS DE VERDURAS AL ROMERO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, PEPINO Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
FRUTA

20 916 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 G.: 8

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
PANINI BARBACOA
ENSALADA CALIGOLA
CAPONATA SICILIANA
FRUTA

23 1.388 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS ASADAS
ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
GARBANZOS AL PESTO
FRUTA

24 1.132 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 6

SALMÓN A LA CANADIENSE
WOK DE BROCOLI Y SOJA
ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA, JAMÓN Y PEPINILLO)
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
FRUTA

25 813 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
GAZPACHO ANDALUZ
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26 936 Kcal. P.: 11 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
ENSALADA PANZANELLA
PATÉ CON MERMELADA DE CEBOLLA AL ROMERO
FRUTA

27 877 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 28 G.: 5

JORNADA DE REINO UNIDO
TRADICIONAL FISH CAKE CON GUISANTES A LA MENTA Y SALSA TÁRTARA
ENSALADA DE PATATAS, HUEVO, PEPINILLO Y REMOLACHA CON SALSA INGLESA
SOPA DE FIDEOS Y MAÍZ
FRUTA

30 1.083 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 28 G.: 7

ABADEJO AL CURRY CON BASMATI SALTEADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ALUBIAS PINTAS CON SACRAMENTOS
FRUTA

31 1.035 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
CREMA PARMENTIER
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.

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

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.**