

INTERNATIONAL TORREQUEBRADA

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

814 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 24 G.: 5

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
GAZPACHO ANDALUZ
FRUTA

932 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

810 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 5

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

862 Kcal. P.: 11 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
CARPACCIO DE TOMATE
FRUTA

1.225 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 42 G.: 10

REVUELTO DE HUEVO CON SALTEADO DE PANCETA IBÉRICA
ENSALADA CÉSAR
ARROZ TRES DELICIAS
POSTRE CASERO

1.183 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

JORNADA ARGENTINA
MILANESA DE POLLO GRATINADA CON VERDURAS SALTEADAS
ENSALADA DE TOMATE Y GARBANZOS CON CHIMICHURRI
BERENJENAS EN ESCABECHE
FRUTA

1.065 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

COSTILLAS ASADAS AL ESTILO DE LA FRONTERA
ENSALADA DE PASTA CON QUESO Y SALSA ROSA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

699 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPÁRRAGOS CON MAHONESA DE GUACAMOLE Y LECHUGA
FRUTA

872 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 13

JORNADA CHINA
POLLO MARINADO CON MIEL, SOJA Y JENGIBRE
ENSALADA CHINA
RAMEN VEGETAL
FRUTA

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

1.465 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 8

ALITAS TEJANAS CON MAIZ SALTEADO Y PATATAS GAJO
ENSALADA DE ESPINACAS, BACÓN Y VINAGRETA DE MOSTAZA Y LIMÓN
HUMMUS DE GARBANZO (ECOLÓGICO) Y CALABAZA ASADA AL CURRY CON PERAS
FRUTA

1.413 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 36 G.: 10

JORNADA MEXICANA
HUEVOS RANCHEROS
ENSALADA MEXICANA DE BASMATI Y AGUACATE
GUACAMOLE CON NACHOS, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

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

931 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

TALLARINES AL WOK DE PAVO CON VERDURAS
LECHUGAS VARIADAS CON OLIVAS, VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA
BRÓCOLI CON BECHAMEL
FRUTA

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

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

1.017 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

1.265 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 20 G.: 5

ROLLITOS DE PRIMAVERA CON ARROZ THAI
ENSALADA TROPICAL
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

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

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

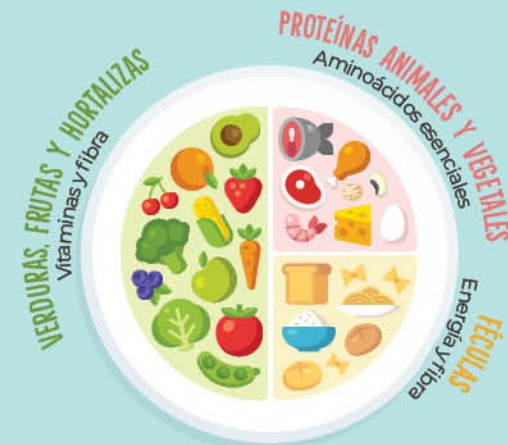
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**