

MENU ESCOLAR (J.SARAMAGO/SAN IGNACIO/MILAGROSA/C.INMACULADO)

Noviembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3 497 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 10

CREMA DE GUI SANTES CON PICATOSTES
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
YOGUR

4 610 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA CON
SOFRITO DE AJO Y PIMENTÓN DULCE
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5 655 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y
ZANAHORIAS
FRUTA

6 640 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 44 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

FESTIVO

10 661 Kcal. P.: 6 HC.: 37 L.: 54 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11 686 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 5

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA
FRUTA

12 662 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 8

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS,
MAGRO Y POLLO)
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13 637 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 28 G.: 5

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

16 609 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

17 591 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

18 718 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA VERDE
FRUTA

19 583 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

20 656 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO

MACARRONES SALTEADOS
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
GELATINA DE FRESA

23 615 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO

MEDALLÓN DE BACALAO ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24 662 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 29 G.: 4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

25 601 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

ESPIRALES A LA CARBONARA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
YOGUR

26 624 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 38 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
FRUTA

27 589 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13

SOPA DE AVE CON PASTA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

30 630 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 11

MACARRONES CON TOMATE

HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA

FRUTA



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias



QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO

menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



Si hemos comido: Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest