

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2025

VIERNES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
herakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGROW
FOOD
BANKSCOMPASS
Scolarest

6 715 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
OLLETA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

7 919 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 10

MERCADO DI LIVORNO (ITALIA)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
PASTA ALLA BOSCAIOLA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
FRUTA

13 680 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 5

LECHUGA Y OLIVAS
ESPIRALES CON TOMATE Y
ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

14 829 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 48 G.: 14

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS CON SALCHICHAS
YOGUR

20 648 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

LECHUGA Y PIÑA
PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

21 514 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO BEREBER
FRUTA

27 701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
FRUTA

28 665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y COL LOMBarda
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

1 651 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

2 711 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
HELADO

3 553 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

ENSALADA MIXTA
SOPA DE MENUDILLOS
POLLO A LA MIEL
FRUTA

9 FESTIVO

10 FESTIVO

16 560 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y
NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

17 716 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

23 776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBarda
LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

24 541 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 13

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
FRUTA

30 579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO
FRUTA

31 603 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 54 G.: 16

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
LECHUGA
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
HELADO

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:

NOTAS:

Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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.

