

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

10 601 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 21 G.: 3

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11 644 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 16

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12 738 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
HELADO

13 600 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 49 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16 659 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17 596 Kcal. P.: 29 HC.: 31 L.: 35 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CASSOULET (GUISO FRANCÉS DE ALUBIAS)
LOMO ADOBADO AL HORNO
YOGUR

18 852 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
FRUTA

19 755 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

20 657 Kcal. P.: 11 HC.: 58 L.: 29 G.: 5

ENSALADA ESPECIAL
PAELLA ALICANTINA
FRUTA

23 725 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FIDEUA CON POLLO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

24 628 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 29 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25 550 Kcal. P.: 21 HC.: 27 L.: 50 G.: 20

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
ENTREMESSES (JAMÓN YORK, CHORIZO Y QUESO)
FRUTA

26 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27 751 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30 614 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 12

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
FILETE DE CERDO SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

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