

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 730 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 6

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2 767 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

3 726 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 10

ENSALADA VERDE
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

4 573 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 52 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
POLLO ASADO AL ORÉGANO
YOGUR

7 829 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADJO EMPANADO
FRUTA

8 663 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

FESTIVO

10 612 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
FRUTA

11 1.062 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 50 G.: 15

TERRA MEIGA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BICA GALLEGA

14 531 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
FRUTA

15 682 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
FRUTA

16 700 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

17 842 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
YOGUR

18 729 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

21 756 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

22 561 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24 884 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ATÚN
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
POLLO ASADO CON PIÑA
FRUTA

25 724 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

28 676 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y CARNE MAGRA
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

29 714 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE VERDURAS CON PASTA
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
FRUTA

30 733 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
TRES PUÑAOS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

31 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

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...

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.