

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 752 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADENO ENHARINADO
FRUTA

4 713 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
YOGUR

5 653 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 16

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
HAMBURGUESA CON QUESO
FRUTA

6 570 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

7 740 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 41 G.: 9

ENSALADA VERDE
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

10 717 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 45 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

11 448 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

12 824 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13 820 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 37 G.: 6

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

14 688 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA

17 736 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

ENSALADA VERDE
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

18 578 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

19 819 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, LOMBARDA Y MANZANA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

20 549 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 52 G.: 12

ENSALADA ESPECIAL
CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
YOGUR

21 736 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRUTA

24 616 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25 727 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, LOMBARDA Y MANZANA
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

26 781 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

ENSALADA VERDE
MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

27 927 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 46 G.: 11

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON, OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

28

FESTIVO

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 705 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 8 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN (los Viernes será INTEGRAL), la bebida será AGUA y la Lenteja es ECOLÓGICA.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

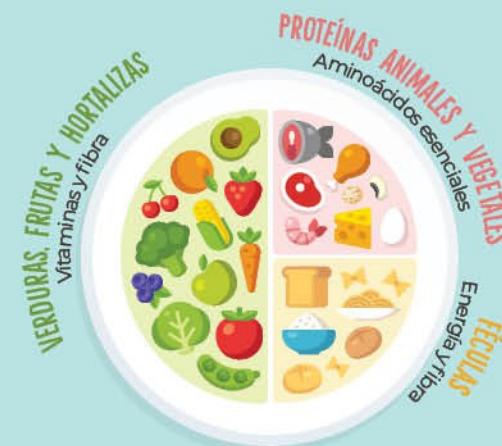
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**