

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 696 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

10 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA

FRUIT

17 595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA

FRUIT

4 865 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL

HELADO

ICE CREAM

11 728 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA

ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
POTATO AND PEPPER OMELET

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

18 747 Kcal. P.: 22 HC.: 27 L.: 49 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA

FRUIT

5 558 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

FRUTA

FRUIT

12 542 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 23 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA

FRUIT

19 592 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)

HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA

FRUIT

6 647 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA

FRUIT

13 744 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA

FRUIT

20 704 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 16

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

HELADO
ICE CREAM

7 796 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES

EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR

YOGHURT

14 661 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 45 G.: 13

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)

SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG)

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

YOGUR

YOGHURT

21 777 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
LENTILS (ECOLOGICAL) WITH ZUCCHINI

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

YOGUR

YOGHURT

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.