

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

FESTIVO

10

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

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

11

665 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

12

844 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 33 G.: 11

ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO
GRILLED PASTA SPIRALS WITH CHEESE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

13

610 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 12

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
POSTRE CASERO
HOME-MADE DESSERT

16

632 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 40 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
FRUTA
FRUIT

17

733 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 47 G.: 11

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
CASSOULET (FRENCH BEAN CASSEROLE)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

18

794 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS TERIYAKI Y SÉSAMO
BAKED SALMON WITH TERIYAKI SAUCE AND SESAME
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
GELATINA
JELLY

19

797 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
HELADO
ICE CREAM

20

546 Kcal. P.: 10 HC.: 68 L.: 20 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
PAELLA CON DADOS DE RAPE
PAELLA WITH DICE OF MONKFISH
FRUTA
FRUIT

23

760 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
FRUTA
FRUIT

24

559 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 31 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

25

723 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

26

647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
HELADO
ICE CREAM

27

550 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 8

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

30

706 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 13

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
BORDER-STYLE ROAST LOIN
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

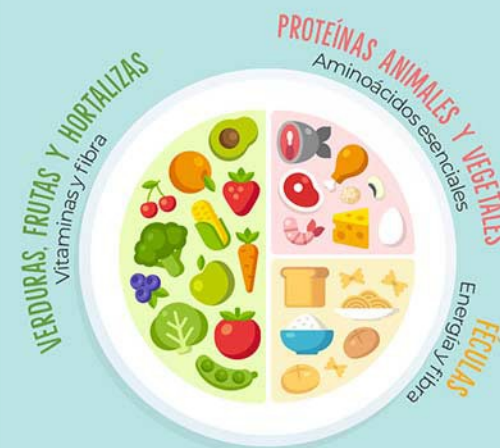


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.