

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 670 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
FRUTA
FRUIT

8 692 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 11

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

15 794 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

22 437 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 14

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
PIZZA MARGARITA
MARGARITA PIZZA
YOGUR
YOGHURT

29 658 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
VEGETABLES SOUP WITH PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
YOGUR
YOGHURT

2 809 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
HELADO
ICE CREAM
REFRESCO
SOFT DRINK

9 570 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

16 775 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
GELATINA
JELLY

23 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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
FRUTA
FRUIT

30 636 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 38 G.: 12

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
FRUTA
FRUIT

3 839 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 52 G.: 15

PASTA "ALLA NORMA"
PASTA WITH NORMA'S SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
SCRAMBLED EGGS WITH BACON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
YOGUR
YOGHURT

10 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7

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
YOGUR
YOGHURT

17 827 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 43 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

24 873 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
POLLO ASADO CON PIÑA
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

31 757 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
YOGUR
YOGHURT

4 580 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

11 831 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 28 G.: 8

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
RICE WITH SQUIDS
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
POSTRE CASERO
HOME-MADE DESSERT

18 569 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 13

CREMA PARMENTIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

25 698 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SPAGHETTI BOLOGNESE
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

7 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

14 526 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

21 746 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

28 634 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ THAI
THAI RICE
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

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.