

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA
FRUIT

8

FESTIVO LOCAL

14

792 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS

YOGUR
YOGHURT

15

627 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 12

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER

FRUTA
FRUIT

16

805 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

17

931 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 47 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

GUISANTES
PEAS

FRUTA
FRUIT

18

781 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y
QUESO
MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG
AND CHEESE

FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND LEGUMBRETA

FRUTA
FRUIT

21

854 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

22

724 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

23

815 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

24

620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
WHOLE GRAIN NOODLES SOUP
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

25

538 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

YOGUR
YOGHURT

28

534 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

LOMO EN SALSA ANDALUZA
LOIN IN ANDALUSIAN SALSA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

HELADO
ICE CREAM

29

631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

30

867 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 7

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTEED PEAS WITH HAM

POLLO TIKKA MASALA
TIKKA MASALA CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

