

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 651 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

4 567 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH
YOGUR
YOGHURT

5 731 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

6 697 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 9

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
HELADO
ICE CREAM

7 556 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 12

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
FRUTA
FRUIT

10 655 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

11 721 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
YOGUR
YOGHURT

12 677 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
PIZZA CON CARNE Y MOZZARELLA
PIZZA WITH MEAT AND MOZZARELLA
FRUTA
FRUIT

13 843 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 10

JORNADA ANGKOR WAT (CAMBOYA)
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
TAGLIATELLE WITH TOMATO AND CHEESE
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
HELADO
ICE CREAM

14 609 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

17 717 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 7

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)
CHICKEN DELICACIES (NUGGETS)
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

18 789 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 9

LENTEJAS CON CHORIZO
SAUSAGE AND LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

19 705 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

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

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
WHOLE 100% BEEF BURGER
HELADO
ICE CREAM

21 790 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

24 799 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

25 771 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 46 G.: 8

GARBANZOS A LA BOLONESA
CHICKPEA BOLOGNESE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

26 751 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

27 620 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 23 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

28 494 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
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.