

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 704 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 35 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

2 634 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 39 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ZANAHORIA CON ENELDO
CARROT WITH DILL
FRUTA
FRUIT

3 795 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 10

MACARRONES CON SALSA DE QUESO
MACARONI WITH CHEESE SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

4 556 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

7 826 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
CROQUETAS DE BACALAO
COD CROQUETTES
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8 772 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 49 G.: 14

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
SALCHICHAS
SAUSAGES
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

9 633 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y AÚN
LETTUCE, TOMATO, OLIVES AND TUNA SALAD
FRUTA
FRUIT

10 562 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO MADRILEÑO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO &
CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

11 763 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

PAELLA DE PESCADO
FISH PAELLA
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

14 574 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
PATATAS GRATÉN
POTATOES AU GRATIN
FRUTA
FRUIT

15 840 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

16 707 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 39 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

17 778 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

18 558 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 49 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
PALITOS DE MERLUZA
FISH STICKS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

21 831 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS
LENTILS STEW
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

22 679 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
PIZZA
PIZZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

23 559 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 25 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO MADRILEÑO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO &
CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

24 787 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 40 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

25 669 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

28 514 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 28 G.: 5

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

29 757 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

30 890 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

31 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y
QUESO
MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND CHEESE
HELADO
ICE CREAM

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.