

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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...**

**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

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**