

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 671 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S
YOGUR
YOGHURT

2 576 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
TRICOLOR VEGETABLE (BROCCOLI, CARROT, CAULIFLOWER)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

3 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

4 741 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

7 745 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8 641 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN CHASSEUR
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
YOGUR
YOGHURT

9 435 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 23 G.: 4

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

10 609 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 51 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22 609 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 54 G.: 16

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

23 768 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 47 G.: 9

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
YOGUR
YOGHURT

24 564 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH
YOGUR
YOGHURT

25 748 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

28

708 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

LAZOS CON SALSA CARBONARA
PASTA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

29 722 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
YOGUR
YOGHURT

30 674 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED CARROTS AND ZUCCHINI
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



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

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

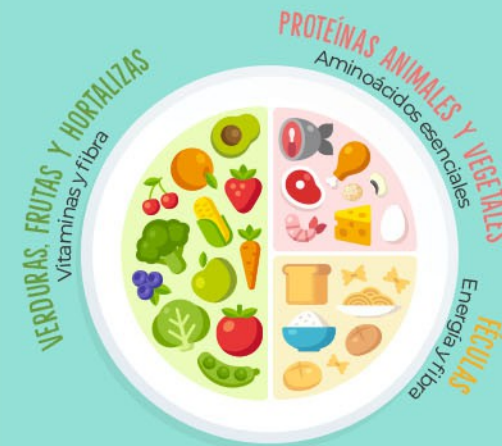
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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