

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**3** 696 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO

TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

**10** 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

LOMO ADOBADO AL HORNO  
BAKED MARINATED PORK LOIN

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

**17** 595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

**4** 865 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL

SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL

HELADO  
ICE CREAM

**11** 731 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS  
POTATO AND PEPPER OMELET

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

**18** 747 Kcal. P.: 22 HC.: 27 L.: 49 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

**5** 558 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

FRUTA  
FRUIT

**12** 542 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 23 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

**19** 592 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)

HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

TOMATE ALIÑADO  
TOMATO

FRUTA  
FRUIT

**6** 647 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERROS  
CREAM OF LEEK SOUP

POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN

TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

**13** 753 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
FLOURED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

YOGUR  
YOGHURT

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

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM

HAMBURGUESA COMPLETA  
COMPLETE HAMBURGER

HELADO  
ICE CREAM

**7** 802 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
BREADED TURKEY AND CHEESE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

**14** 659 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)

SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG)

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA  
FRUIT

**21** 774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN  
LENTILS WITH ZUCCHINI

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# 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:

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.**