

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10 667 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
PASTA WITH ZUCCHINI SAUCE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

11 743 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
BORDER-STYLE ROAST LOIN
COUS COUS
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

12 739 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 12

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
BRAISED LENTIL MILD CURRY
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
HELADO
ICE CREAM

13 651 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

16 693 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 13

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CAJUN STYLE BROCCOLI
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

17 662 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 44 G.: 13

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
CASSOULET (FRENCH BEAN CASSEROLE)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

18 840 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
BAKED SALMON WITH TERIYAKI SAUCE AND SESAME
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

19 743 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
CHICKPEAS WITH GARLIC AND PARSLEY
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

20 547 Kcal. P.: 10 HC.: 70 L.: 17 G.: 3

SOPA FRÍA DE CALABACÍN AL ENELDO
COLD ZUCCHINI SOUP WITH DILL
PAELLA CON DADOS DE RAPE
PAELLA WITH DICE OF MONKFISH
FRUTA
FRUIT

23 762 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
CHILI CON CARNE
CHILI WITH MEAT
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

24 634 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 29 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

25 631 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

26 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

27 697 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP
FISH LASAÑA
FISH LASAGNA
HELADO
ICE CREAM

30 641 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 12

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
COUNTRY SALAD (POTATO, TOMATO, RED PEPPER, OLIVE, EGG AND TUNA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
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.