

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 686 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
CON PATATAS FRITAS
YOGUR

3 700 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 11

FESTIVO

4 579 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 35 G.: 9

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

5 752 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9 533 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 49 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

10 631 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

11 527 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 12

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)

PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
QUESITO Y MEMBRILLO

12 628 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

13 668 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16 695 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

17 557 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 46 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
CON PATATAS FRITAS
FRUTA

18 786 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19 571 Kcal. P.: 14 HC.: 64 L.: 18 G.: 4

CREMA DE SAINT GERMAIN
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE
FRUTA

20 715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Verduras cocinadas o ensalada

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

→ Verduras

→ Pasta, arroz

→ Pescado

→ Carne o

→ Pescado

→ Lácteos

PODE

→ Verduras

→ Pasta, arroz

→ Pescado

→ Carne o

→ Pescado

→ Lácteos

VERDURAS, FRUTAS Y HORTALIZAS
Vitaminas y fibra