

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 847 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 35 G.: 5

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FIDEUA CON VERDURITAS  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

10 564 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 30 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

11 635 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 54 G.: 16

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA  
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA  
FRUTA

12 638 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 36 G.: 10

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY  
HELADO

13 573 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE AVE CON PASTA  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA

16 604 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
FRUTA

17

FESTIVO

18 835 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 45 G.: 12

TOMATE Y ZANAHORIA  
MACARRONES A LA CARBONARA  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO  
YOGUR

19 672 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA  
OLLA GITANA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
FRUTA

20 602 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 27 G.: 5

ENSALADA COMPLETA  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
FRUTA

23 707 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 37 G.: 9

LECHUGA Y CEBOLLA  
ENSALADA DE PASTA (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)  
CHILI CON CARNE  
FRUTA

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

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA  
FRUTA

25 758 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
FRUTA

26 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

27 751 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA  
FISH LASAÑA  
HELADO

30 717 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 11

ENSALADA VARIADA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SECRETO DE CERDO ESTOFADO  
FRUTA



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

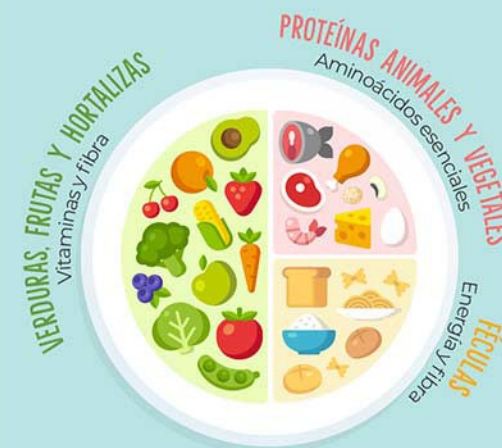


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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.**