

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

842 Kcal. P.: 14 HC.: 70 L.: 13 G.: 2

MACARRONES CON ATÚN
FRUTA

477 Kcal. P.: 12 HC.: 68 L.: 18 G.: 3

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FRUTA

386 Kcal. P.: 19 HC.: 63 L.: 10 G.: 2

LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FRUTA

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

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

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

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

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

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

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

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

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

FESTIVO

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

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

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

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

ENSALADA COMPLETA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FRUTA

747 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES CON ATÚN
CHILI CON CARNE
FRUTA

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

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

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

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

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

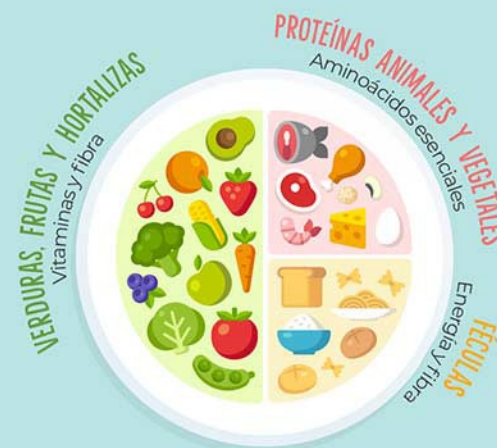


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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
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

PODEMOS CENAR:

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.