

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 638 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

4 702 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON
PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
YOGUR

5 592 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
BOQUERONES A LA ANDALUZA FRUTA

6 564 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

7 760 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 11

LECHUGA Y OLIVAS
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

10 714 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 45 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

11 455 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 44 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

12 824 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13 768 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES CON CARNE
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14 676 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
YOGUR

17 662 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

18 566 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 29 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

19 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20 633 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 45 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21 781 Kcal. P.: 30 HC.: 25 L.: 42 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

24 617 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 13

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FIDEUÁ DE CARNE
FILETE DE MERLUZA A LA
MARINERA
FRUTA

25 779 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRALES) CON
CREMOSA DE ALBAHACA
CROQUETAS DE JAMÓN
YOGUR

26 705 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

27 920 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 47 G.: 11

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA
ARROZ CARNAVALESKO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON
OLIVAS Y MAÍZ
HELADO

28 730 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 9

LECHUGA Y REMOLACHA
GUISADO DE MAGRO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 688 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 8 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del



PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.