

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 742 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 6

TOMATE Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON
CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2 715 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE ALUBIAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

3 614 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
NORMA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

4 573 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 52 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
POLLO ASADO AL ORÉGANO
YOGUR

7 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
FRUTA

8 651 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9 777 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FIDEUA CON PESCADO
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

10 607 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
FRUTA

11 1.044 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 42 G.: 10

TERRA MEIGA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y
MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y
ACEITE DE PIMENTON
BICA GALLEGA

14 531 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA
VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU
JUGO
FRUTA

15 506 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 11

LECHUGA Y PEPINO
LASAÑA DE CARNE
HUEVOS FRITOS
FRUTA

16 700 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

17 817 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
YOGUR

18 819 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 43 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
SAN JACOBO
FRUTA

21 560 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 26 G.: 4

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

22 561 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA
VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
YOGUR

23 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24 875 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
POLLO ASADO CON PIÑA
FRUTA

25 749 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 12

LECHUGA Y COL LOMBARDA
FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y
LEGUMBRETA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
FRUTA

28 676 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

29 710 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

LECHUGA Y JUDIA BROTE
SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
FRUTA

30 717 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
TRES PUÑAOS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

31 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA
CON TOMATE Y QUESO
HELADO

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

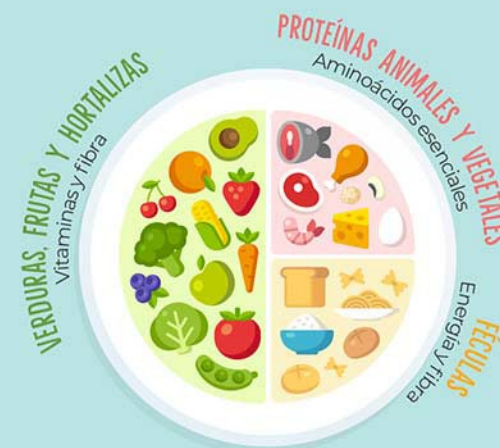


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.