

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24 745 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

1 600 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

8 716 Kcal. P.: 12 HC.: 26 L.: 60 G.: 20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
SALCHICHAS AL HORNO
TOMATE NATURAL
HELADO

15 630 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA

22 722 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29 745 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25 668 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

2 723 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9 745 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16 820 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ENSALADA DE PASTA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

23 592 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 54 G.: 16

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS
BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

30 668 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

26 730 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 49 G.: 16

HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

3 722 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10 796 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 7

GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

17 826 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SALMÓN A LA NARANJA
GUISANTES
HELADO

24 708 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 7

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31 730 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 49 G.: 16

HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

27 620 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
CASERA
HELADO

4 777 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11 602 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 8

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

18 594 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 15

SOPA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25 552 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSAS DE TOMATE
HELADO

28 623 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 10

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL LIMÓN
TOMATE NATURAL
FRUTA

5 665 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 58 G.: 19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE AL HORNO GRATINADO
HELADO

12 779 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

19 800 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON ARROZ
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26 836 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y OLIVAS
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:

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.