

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

3 878 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

LECHUGA  
ENSALADA DE PASTA  
CHULETA DE CERDO  
FRUTA

4 666 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON  
CALABAZA  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA

5 616 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
CASERA  
FRUTA

6 928 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 44 G.: 10

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
HELADO

7 827 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 43 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
FRUTA

10 643 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
FRUTA

11 542 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

LECHUGA  
GUISADO DE POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

12 606 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 32 G.: 6

TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
YOGUR

13 803 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

14 628 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y CEBOLLA  
ENSALADA DE VERANO (PATATA,  
PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
FRUTA

17 596 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

18 604 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 47 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,  
PATATA Y ZANAHORIA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

19 592 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

TOMATE ALIÑADO  
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga,  
pasta tricolor, maíz y piña)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

20 861 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
ENSALADA VALENCIANA  
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

21 842 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS  
Y MAÍZ  
MACARRONES CON ATÚN  
CHULETA DE CERDO  
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.**