

## 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 BOLOÑESA  
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 BOLOÑESA 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](http://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...**

**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

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