

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

□

□

4 635 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

5 771 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 5

6 709 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 11

PIPIRRANA DE GARBANZOS  
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y CABALLA  
ENSALADA DE CABALLA  
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
FRUTA

ENSALADA DE POLLO  
HUMMUS  
FIDEUA CON PESCADO  
FRUTA

ROLLITO DE VERDURAS  
GAZPACHO ANDALUZ  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
PATATA COCIDA  
FRUTA

9 852 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

10 1.057 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 6

11 719 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 32 G.: 6

12 959 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 8

13 577 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 44 G.: 9

ENSALADA MIXTA  
TEMPURA DE VERDURAS  
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
BATIDO DE FRUTA

ENSALADA VIP DE LECHUGAS, TOMATE,  
PIMIENTO ROJO Y SERRANO CON  
VINAGRETA DE ENELDO  
COCA DE VERDURAS CON ATÚN  
FIDEUA DE MARISCO  
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGAS MIX,  
TOMATE, MAIZ CON POLLO REBOZADO  
Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN  
PANACHE DE VERDURAS  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA  
(CON CHORIZO Y VERDURAS)  
FRUTA

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE,  
CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS  
SALMOREJO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGAS MIX,  
TOMATE, OLIVAS, CON LAMINAS DE  
QUESO Y ACEITE DE AJO  
BERENJENA REBOZADA  
GUISADO DE POLLO  
FRUTA

16 959 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 14

17 769 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 11

18 543 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 37 G.: 7

19 683 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 33 G.: 6

20 723 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

ENSALADA VARIADA CON JAMÓN  
YORK, QUESO Y FUEET  
TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE  
DE HIJERBAS AROMATICAS Y  
VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
RATATOUILLE  
BATIDO DE FRUTA

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,  
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)  
CALABACÍN REBOZADO  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
CASERA  
FRUTA

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,  
HUEVO Y TOMATE  
ENSALADA MURCIANA  
PATATAS GUIADAS CON BACALAO  
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
REMOLACHA Y MAÍZ  
ENSALADA DE CABALLA  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
FRUTA

CREMA DE SAINT GERMAIN  
PANACHE DE VERDURAS  
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO,  
TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA

23 641 Kcal. P.: 18 HC.: 27 L.: 54 G.: 16

24 686 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

25 1.091 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

26 940 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 9

27 627 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE POLLO  
CHAMPIÑÓN SALTEADO CON  
CEBOLLA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
BATIDO DE FRUTA

GAZPACHO ANDALUZ  
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
PASTA INTEGRAL CON CABALLA Y  
VERDURAS  
FRUTA

ENSALADA TROPICAL  
ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS  
FRUTA

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA  
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE  
ARROZ A LA CUBANA  
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGAS MIX,  
TOMATE, MAIZ CON POLLO  
REBOZADO Y ACEITE DE OLIVA  
VIRGEN  
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA  
LENTEJAS CON VERDURAS  
FRUTA

30 871 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 8

□

□

□

□

ENSALADA DE LECHUGAS MIX,  
TOMATE, OLIVAS, CON LAMINAS DE  
QUESO Y ACEITE DE AJO  
PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS  
ARROZ CON MAGRA Y GARBANZOS  
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.**