

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4

542 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

PIPIRRANA DE GARBANZOS
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y CABALLA
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
FRUTA

5

573 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE POLLO
FIDEUA CON PESCADO
FRUTA

6

602 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 52 G.: 11

ROLLITO DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATA COCIDA
FRUTA

9

826 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 46 G.: 9

SALMOREJO
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
BATIDO DE FRUTA

10

571 Kcal. P.: 12 HC.: 61 L.: 23 G.: 4

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

11

536 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 25 G.: 6

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

12

654 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

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

13

478 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

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

16

633 Kcal. P.: 17 HC.: 26 L.: 55 G.: 18

ENSALADA VARIADA CON JAMÓN
YORK, QUESO Y FUEET
LOMO DE CERDO AL HORNO
RATATOUILLE
BATIDO DE FRUTA

17

627 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 10

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

18

399 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 30 G.: 5

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

19

553 Kcal. P.: 10 HC.: 63 L.: 24 G.: 4

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

20

541 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 7

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

23

602 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 52 G.: 16

ENSALADA DE POLLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
BATIDO DE FRUTA

24

609 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

GAZPACHO ANDALUZ
PASTA INTEGRAL CON CABALLA Y
VERDURAS
FRUTA

25

661 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE PASTA TROPICAL (CON
PIÑA Y JAMÓN YORK)
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

790 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 33 G.: 5

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
ARROZ A LA CUBANA
FRUTA

27

514 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 22 G.: 4

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

30

689 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 35 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGAS MIX,
TOMATE, OLIVAS, CON LAMINAS DE
QUESO Y ACEITE DE AJO
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

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.