

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

4 505 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

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

6 602 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 52 G.: 11

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

ENSALADA DE POLLO
FIDEUA CON PESCADO
FRUTA

ROLLITO DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATA COCIDA
FRUTA

9 621 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 28 G.: 7

10 571 Kcal. P.: 12 HC.: 61 L.: 23 G.: 4

11 536 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 25 G.: 6

12 654 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

13 478 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

ENSALADA MIXTA
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
FIDEUA DE MARISCO
FRUTA

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

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

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

17 627 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 10

18 399 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 30 G.: 5

19 553 Kcal. P.: 10 HC.: 63 L.: 24 G.: 4

20 541 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 7

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

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

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

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

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

23 602 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 52 G.: 16

24 609 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

25 709 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 6

26 790 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 33 G.: 5

27 514 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 22 G.: 4

ENSALADA DE POLLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
BATIDO DE FRUTA

GAZPACHO ANDALUZ
PASTA INTEGRAL CON CABALLA Y
VERDURAS
FRUTA

ENSALADA DE PASTA TROPICAL (CON
PIÑA Y JAMÓN YORK)
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS
FRUTA

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
ARROZ A LA CUBANA
FRUTA

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

31

32

33

34

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:

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.