

## 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](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

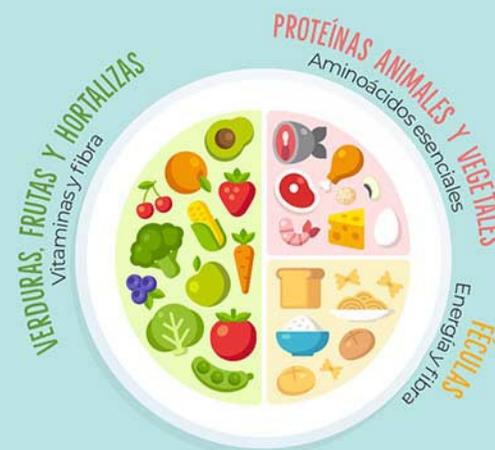


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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.**