

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 1.130 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 9

ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS CON COSTILLEJA
FRUTA

2 593 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 28 G.: 5

SOPA DE FIDEOS
ENSALADA VARIADA (LECHUGA,
TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA, PIMIENTO,
ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN)
GUISO DE PESCADO
FRUTA

3 751 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 46 G.: 13

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA,
JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
HACHIS PARMENTIER
FRUTA

4 509 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 15

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA
CHAMPIÑONES AL AJILLO
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO
LORRAINE
YOGUR

7 857 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE PASTA
TOMATE GRATINADO
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS
FRUTA

8 623 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 22 G.: 4

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA
VERDE Y ZANAHORIA)
ARROZ CON FEIJAO A LA PORTUGUESA
FRUTA

9 854 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 17

ENSALADA WALDORF CON QUESO
QUESO CON GRISINES
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRUTA

10 808 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ATÚN Y HUEVO DURO
PISTO
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

11 656 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,
QUESO Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
CASERA
YOGUR

14 533 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 28 G.: 5

ENSALADA (TOMATE, LECHUGA,
CEBOLLA, QUESO FRESCO Y
ACEITUNAS)
CALABACÍN AL HORNO
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

15 761 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
REMOLACHA Y MAÍZ
BERENJENA RELLENA
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
FRUTA

16 786 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ATÚN Y HUEVO DURO
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
FILETE DE MERLUZA CON BECHAMEL
SUAVE AL HORNO
FRUTA

17 812 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 46 G.: 8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO, TOMATE Y JAMÓN YORK
AROS DE CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
FRUTA

18 682 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 8

ENSALADA DE CABALLA
PISTO
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS
Y POLLO
YOGUR

21 1.029 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 47 G.: 7

CREMA TOSCANA DE ALUBIAS
BLANCAS Y TOMATE
CROQUETAS DE ESPINACAS
SALMÓN AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

22 627 Kcal. P.: 24 HC.: 24 L.: 50 G.: 16

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON
PAVO Y ACEITE DE ROMERO
COCKTAIL TABLA DE QUESO DE OVEJA
POLLO A LA MOSTAZA
FRUTA

23 675 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 8

ENSALADA DE POLLO
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN
FRUTA

24 683 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

ENSALADA DE VERANO
SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

25 630 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 26 G.: 7

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN
COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
PAELLA DE PESCADO
YOGUR

28 692 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE POLLO CON MAÍZ Y
SALSA ROSA
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
LENTEJAS CON ARROZ
FRUTA

29 522 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
BERENJENA A LA PLANCHA
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
FRUTA

30 696 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 7

PURÉ DE VERDURAS
ENSALADA DE ATÚN
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS
CON ARROZ BLANCO
FRUTA

31 532 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 37 G.: 6

ENSALADA VIP DE LECHUGAS, TOMATE,
PIMIENTO ROJO Y SERRANO CON
VINAGRETA DE ENELDO
CHAMPIÑÓN CON JAMÓN Y PEREJIL
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
VERDURAS
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.