

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 659 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 36 G.: 9

ENSALADA DE CABALLA
LENTEJAS CON COSTILLEJA
FRUTA

2 501 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 22 G.: 4

SOPA DE FIDEOS
GUISO DE PESCADO
FRUTA

3 614 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 14

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA,
JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
HACHIS PARMENTIER
FRUTA

4 436 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 16

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

7 809 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS
FRUTA

8 496 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 18 G.: 3

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
ARROZ CON FEIJAO A LA PORTUGUESA
FRUTA

9 656 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 12

ENSALADA WALDORF CON QUESO
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRUTA

10 687 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 12

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

11 546 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

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

14 483 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 27 G.: 5

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

15 550 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 24 G.: 5

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

16 488 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

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

17 713 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

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

18 561 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

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

21 633 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 36 G.: 6

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

22 483 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

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

23 531 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

ENSALADA DE POLLO
GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN
FRUTA

24 568 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE VERANO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

25 521 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN
PAELLA DE PESCADO
YOGUR

28 586 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE POLLO CON MAÍZ Y
SALSA ROSA
LENTEJAS CON ARROZ
FRUTA

29 459 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
FRUTA

30 584 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 6

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

31 454 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 5

ENSALADA VIP DE LECHUGAS, TOMATE,
PIMIENTO ROJO Y SERRANO CON
VINAGRETA DE ENELDO
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:

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.