

LICEO FRANCÉS MURCIA (15-18 AÑOS)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Ciclo Invierno
VIERNES

S1 799 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 9

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE,
QUESO FRESCO Y ACEITE DE
ALBAHACA
REVUELTO DE CALABACÍN

ARROZ CALDOSO CON JUDÍAS
VERDES Y GARROFÓN

FRUTA

S2 857 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE PASTA
TOMATE GRATINADO

SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS

FRUTA

S3 533 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 28 G.: 5

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

LENTEJAS ESTOFADAS

FRUTA

S4 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

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

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

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

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

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

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

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

FRUTA

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

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

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

FRUTA

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

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

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ATÚN Y HUEVO DURO
PISTO

ESTOFADO DE TERNERA

FRUTA

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

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

ENSALADA DE VERANO
SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN
COCIDO COMPLETO

FRUTA

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

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

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

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

YOGUR

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

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN
COLIFLOR GRATINADA CON QUESO

PAELLA DE PESCADO

YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5 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

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

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

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

FRUTA

803 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

GARBANZOS SALTEADOS CON
ALBAHACA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

S6 650 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE PASTA
ENSALADA VERDE CON FRUTA

MERLUZA EN SALSA

PATATAS DADO

FRUTA

520 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 25 G.: 4

ENSALADA VIP DE LECHUGAS, TOMATE,
PIMIENTO ROJO Y SERRANO CON
VINAGRETA DE ENELDO
CHAMPIÑÓN CON JAMÓN Y PEREJIL

OLLA GITANA

FRUTA

634 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 12

ENSALADA DE QUESO
CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE VACUNO DE LA
BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)

FRUTA

754 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 46 G.: 10

ENSALADA MIXTA
BRÓCOLI REHOGADO
ASADO DE POLLO

FRUTA

744 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 46 G.: 13

ENSALADA CÉSAR
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE,
PATATA, ZANAHORIA Y GUI SANTES)

CHILI CON CARNE

YOGUR

S7 753 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 39 G.: 6

ENSALADA COMPLETA
TEMPURA DE VERDURAS

LENTEJAS ESTOFADAS

FRUTA

706 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 47 G.: 7

ENSALADA COMPLETA (TOMATE, ATÚN,
ESPÁRRAGOS Y ACEITUNAS)
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS

FRUTA

864 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 44 G.: 11

ENSALADA GRIEGA DE PEPINO, TOMATE,
ORÉGANO, ACEITUNAS NEGRAS,
CEBOLLA Y QUESO
ROLLITO DE VERDURAS

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS

FRUTA

564 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

CREMA DE SAINT GERMAIN
ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA
VERDE, PATATA, BACÓN)

FILETE DE MERLUZA AL HORNO

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

719 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 53 G.: 11

ENSALADA VARIADA
SOPA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
YOGUR

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 713 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 9 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

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

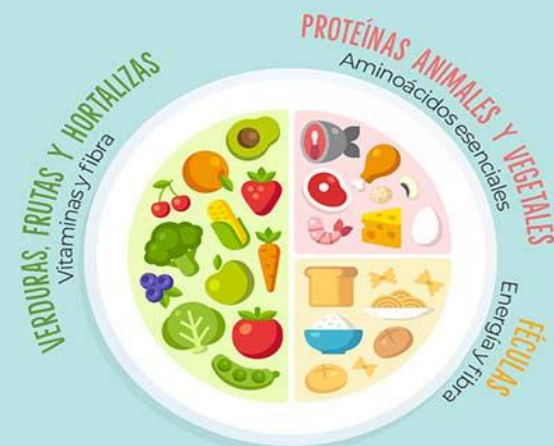


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.