

LICEO FRANCÉS MURCIA (3-8 AÑOS)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Ciclo Invierno

VIERNES

S1 631 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 7

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE,
QUESO FRESCO Y ACEITE DE
ALBAHACA

ARROZ CALDOSO CON JUDÍAS
VERDES Y GARROFÓN

FRUTA

S2 809 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS

FRUTA

S3 483 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 27 G.: 5

ENSALADA (TOMATE, LECHUGA,
CEBOLLA, QUESO FRESCO Y
ACEITUNAS)

LENTEJAS ESTOFADAS

FRUTA

S4 633 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 36 G.: 6

CREMA TOSCANA DE ALUBIAS
BLANCAS Y TOMATE

SALMÓN AL HORNO

JUDÍAS VERDES

FRUTA

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

ENSALADA DE CABALLA
LENTEJAS CON COSTILLEJA
FRUTA

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

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

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

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

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

SOPA DE FIDEOS
GUIZO DE PESCADO
FRUTA

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

ENSALADA WALDORF CON QUESO
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRUTA

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

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

ENSALADA DE POLLO
GUIZO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN
FRUTA

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

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

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

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

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

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

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

ENSALADA DE VERANO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

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

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

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

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

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

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

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN
PAELLA DE PESCADO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5 586 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE POLLO CON MAÍZ Y
SALSA ROSA

LENTEJAS CON ARROZ

FRUTA

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

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNASLASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO

FRUTA

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

PURÉ DE VERDURAS
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS
CON ARROZ BLANCO

FRUTA

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

664 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 14

GARBANZOS SALTEADOS CON
ALBAHACA

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO

YOGUR

S6 636 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE PASTA

MERLUZA EN SALSA

PATATAS DADO

FRUTA

442 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 20 G.: 3

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

OLLA GITANA

FRUTA

515 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 13

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

FRUTA

652 Kcal. P.: 29 HC.: 23 L.: 45 G.: 10

ENSALADA MIXTA
ASADO DE POLLO

FRUTA

576 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 50 G.: 15

ENSALADA CÉSAR

CHILI CON CARNE

YOGUR

S7 522 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 27 G.: 4

ENSALADA COMPLETA

LENTEJAS ESTOFADAS

FRUTA

577 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 48 G.: 8

ENSALADA COMPLETA (TOMATE, ATÚN,
ESPÁRRAGOS Y ACEITUNAS)

SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS

FRUTA

584 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 6

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

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS

FRUTA

456 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

CREMA DE SAINT GERMAIN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

631 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 53 G.: 12

ENSALADA VARIADA
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
YOGUR

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 569 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 8 **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. Recomendaciones de media mañana: Equilibrar los hidratos y la proteína, tratar de evitar azúcares y consumir preferentemente fruta dos veces por semana.

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

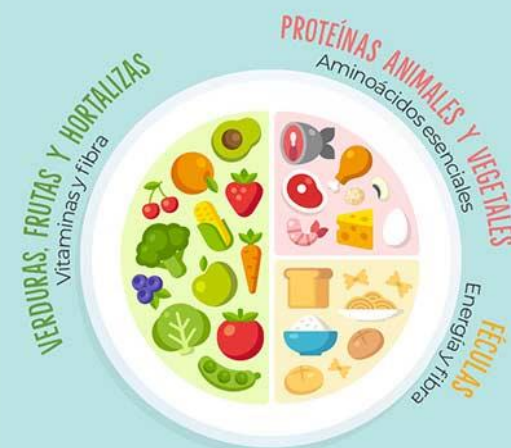


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

PODEMOS CENAR:

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.