

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 886 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
PIZZA
FRUTA

4 706 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 42 G.: 10

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

5 799 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 52 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE VERDURAS CON PASTA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

6 928 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 44 G.: 10

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

7 805 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 44 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS ESTOFADAS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

10 618 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

11 601 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

LECHUGA
ALUBIAS BLANCAS GUIASADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

12 598 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

13 744 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
CALAMARES A LA ROMANA
YOGUR

14 761 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

17 604 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA

18 687 Kcal. P.: 22 HC.: 26 L.: 48 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

19 664 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 48 G.: 9

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga,
pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

20 903 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON CALABACÍN
EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA

21 861 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA VALENCIANA
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.