

### 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 GUIZO 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 GUIADAS 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



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](http://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

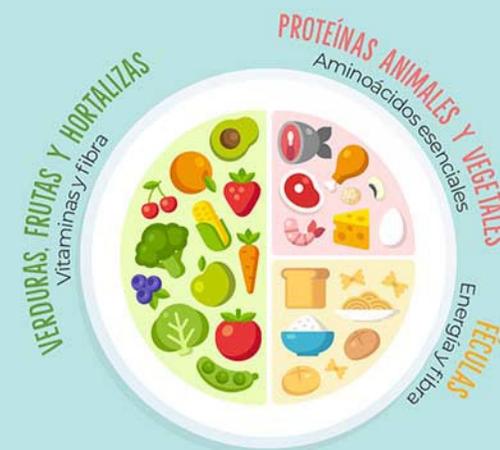


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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.**