

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 592 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

5 772 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

6 620 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

7 591 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 44 G.: 11

LECHUGA Y BROTES
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8 576 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

LECHUGA Y MAÍZ
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

11 519 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

TOMATE Y ZANAHORIA
"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

12 780 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
BURRITOS DE POLLO
FRUTA

13 703 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

ENSALADA CON BROTES
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14 598 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 57 G.: 16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

15 720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

18 607 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

19 832 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 53 G.: 12

DÍA DEL PADRE COLI
LECHUGA
ENSALADA CAMPERA
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
HELADO

20 774 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-
COUS Y HUEVO
FRUTA

21 836 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 17

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
ENSALADA VERDE
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO
TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUITA

22 713 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LENTEJAS CON CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

25 634 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26 603 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

27 584 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON
BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
YOGUR

28 699 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 13

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

29 712 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN
SERRANO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:

Scolarest

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, 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

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL 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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

