



### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES



9 892 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO  
DURO  
NUGGETS DE POLLO  
FRUTA

10 563 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 36 G.: 7

ENSALADA CON BROTES  
LENTEJAS CON CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON  
SALSA MERY  
YOGUR

11 801 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 7

ENSALADA VARIADA  
CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
FRUTA

14 813 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, BROTES,  
ZANAHORIA Y REMOLACHA  
ARROZ AL HORNO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
FRUTA

15 554 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
FRUTA

16 665 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

ENSALADA IV ESTACIONES  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
FRUTA

17 891 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 8

HUMMUS DE GARBANZO  
SOPA DE VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
YOGUR

18 977 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
RALLADA Y ACEITUNAS  
ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE  
Y QUESO RALLADO  
PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
FRUTA

21 804 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA VERDE  
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COUS COUS  
FRUTA

22 588 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

COUS COUS CON VERDURA  
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,  
PATATA Y ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
FRUTA

23 786 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, BROTES  
Y ZANAHORIA  
PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

24 612 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 29 G.: 6

ENSALADA DE COL  
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y  
PATATAS  
YOGUR

25 620 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 13

ENSALADA DE QUINOA CON  
LECHUGA Y MAÍZ  
GUISADO DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA  
FRUTA

28 595 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 11

BRÓCOLI  
CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
PATATA ASADA  
HELADO

29 638 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 8

LECHUGA, TOMATE, BROTES Y  
ZANAHORIA  
MACARRONES CON BOLOÑESA  
VEGETAL DE LEGUMBRETA  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON  
VERDURAS  
FRUTA

30 1.020 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 38 G.: 7

TOMATE PROVENZAL  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS  
POLLO TIKKA MASALA  
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](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## 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

