

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4 614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
PATATAS DELUXE
DELUXE POTATOES
FRUTA
FRUIT

5 623 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

6 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

7 582 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGES
FRUTA
FRUIT

8 688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH [ECOLOGICAL] RICE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

11 539 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 11

GUISANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

12 696 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 21 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
PAELLA WITH SQUIDS
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)
"FAJITAS" (CHICKEN, PEPPER, TOMATO AND ONION)
FRUTA
FRUIT

13 656 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT,
AND POTATO)
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
YOGUR
YOGHURT

14 573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

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

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS
NEGRAS
PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK
OLIVES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 691 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 48 G.: 10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

19 668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

20 716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG
FRUTA
FRUIT

21 785 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 17

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
TAIWANESE SOUP
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANÉS)
LU ROU FAN (TAIWANESE PORK STEW)
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

22 700 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ESPÁRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUTA
FRUIT

25 605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

26 587 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 10

BROCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

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

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
STEWED LENTILS WITH LEEKS
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
MEDITERRANEAN FISH FOCACCIA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

28 643 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

29 587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND
CHICKEN
FRUTA
FRUIT



FISH
REVOLUTION



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



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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

