

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<p><b>1</b> 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6</p> <p><b>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)</b> PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)</p> <p><b>SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA</b> SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE</p> <p><b>TOMATE ALIÑADO</b> TOMATO FRUTA FRUIT</p>	<p><b>2</b> 646 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 46 G.: 10</p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA</b> HARICOT BEANS AND CARROT STEW</p> <p><b>HUEVOS FRITOS CON PISTO</b> FRIED EGGS WITH RATATOUILLE</p> <p><b>LECHUGA Y PEPINO</b> LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p><b>HELADO</b> ICE CREAM</p>	<p><b>3</b> 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11</p> <p><b>SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES</b> SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS</p> <p><b>ALBÓNDIGAS EN SALSA</b> MEATBALLS WITH SAUCE</p> <p><b>ARROZ INTEGRAL</b> WHOLE MEAL RICE</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>4</b> 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2</p> <p><b>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA</b> RICE WITH TOMATO AND ONION</p> <p><b>GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR</b> CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>5</b> 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10</p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA</b> COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP</p> <p><b>POLLO ASADO CON TOMILLO</b> ROAST CHICKEN WITH THYME</p> <p><b>TOMATE Y MAÍZ</b> TOMATO AND SWEETCORN</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>
<p><b>8</b> 767 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 5</p> <p><b>ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA</b> WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL</p> <p><b>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA</b> BATTERED FISH FILLET</p> <p><b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</b> LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>9</b> 505 Kcal. P.: 21 HC.: 23 L.: 54 G.: 16</p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN</b> GREEN BEANS WITH HAM</p> <p><b>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO</b> GRILLED PORK CHOPS</p> <p><b>LECHUGA Y MAÍZ</b> LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHURT</p>	<p><b>10</b> 550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9</p> <p><b>VICHYSOISE</b> VICHYSOISE</p> <p><b>YAKITORI DE POLLO</b> CHICKEN YAKITORI</p> <p><b>PATATA Y CEBOLLA</b> POTATOE AND ONION</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>11</b> 738 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 40 G.: 8</p> <p><b>LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS</b> HOMEMADE LENTIL AND CHORIZO STEW</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA</b> SPANISH OMELETTE</p> <p><b>LECHUGA, TOMATE Y BROTES</b> LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>12</b> 694 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 4</p> <p><b>ENSALADILLA DE ARROZ</b> RICE SALAD</p> <p><b>ESTOFADO DE PAVO</b> TURKEY RAGU</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>
<p><b>15</b> 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA</b> GRANNY'S STEWED LENTILS</p> <p><b>TORTILLA DE CALABACÍN</b> COURGETTE OMELETTE</p> <p><b>LECHUGA Y PEPINO</b> LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>16</b> 618 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 4</p> <p><b>ARROZ EN PAELLA CON POLLO</b> PAELLA WITH CHICKEN</p> <p><b>LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE</b> HAKE LOIN IN GREEN SAUCE</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>17</b> 773 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 12</p> <p><b>MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO</b> WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE</p> <p><b>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA</b> GRILLED PORK LOIN SLICES</p> <p><b>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>18</b> 676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6</p> <p><b>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA</b> TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS</p> <p><b>CROQUETAS DE POLLO</b> HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES</p> <p><b>LECHUGA Y OLIVAS</b> LETTUCE AND OLIVES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>19</b> 600 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 52 G.: 12</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b> <b>PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO</b> HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA</p> <p><b>HELADO</b> ICE CREAM</p>



FISH REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

# 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

