

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

996 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA
FRUIT

8

559 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 46 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE ASADO CON HIERBAS
ROASTED TOMATO WITH HERBS

FRUTA
FRUIT

9

606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

10

806 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE

GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY

FRUTA
FRUIT

11

829 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 48 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

YOGUR
YOGHURT

14

746 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ARROZ CALDOSO
RICE AND VEGETABLE STEW

SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

15

539 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

692 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

17

944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

18

725 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 23 G.: 8

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND LEGUMBRETA

YOGUR
YOGHURT

21

851 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

22

670 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH [ECOLOGICAL] RICE

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

23

726 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

24

620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
WHOLE GRAIN NOODLES SOUP

COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

25

546 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

28

534 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

LOMO EN SALSA ANDALUZA
LOIN IN ANDALUSIAN SALSA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

HELADO
ICE CREAM

29

631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

30

867 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 7

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM

POLLO TIKKA MASALA
TIKKA MASALA CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

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.



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

