

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 647 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 24 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
FRUTA
FRUIT

2 737 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
FRUTA
FRUIT

3 707 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
YOGUR
YOGHURT

4 579 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

7 849 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 6

LAZOS CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8 759 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

9 559 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

10 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

11 718 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 7

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
PUMPKIN AND MUSSEL RICE STEW
LACÓN AL HORNO
BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

14 692 Kcal. P.: 27 HC.: 26 L.: 44 G.: 10

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

15 650 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

16 673 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY
FRUTA
FRUIT

17 788 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

18 607 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

21 816 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 46 G.: 4

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

22 554 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

23 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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

24 723 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 10

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

25 774 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 7

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

28 631 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ THAI
THAI RICE
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

29 655 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 29 G.: 4

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
VEGETABLES SOUP WITH PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

30 720 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
FRUTA
FRUIT

31 532 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 17

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.