

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

17 733 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 34 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SPAGHETTI CARBONARA  
MERLUZA REBOZADA  
BREADED HAKE FISH  
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.: 14

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



# 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](http://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.**