

| LUNES                                                                                                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                           | 1737 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 7                                                                                                                                                                             | 2802 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 11                                                                                                                                  | 3958 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 45 G.: 8                                                                                                                                                                                                                                                       | 4702 Kcal. P.: 15 HC.: 19 L.: 64 G.: 19                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                           | ARROZ CON TOMATE<br>RICE WITH TOMATO SAUCE<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>COURGETTE OMELETTE<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LETTUCE AND SWEETCORN<br>FRUTA<br>FRUIT                                                             | ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO<br>HARICOT BEANS WITH SAUSAGE<br>POLLO ASADO<br>ROAST CHICKEN<br>LECHUGA Y TOMATE<br>LETTUCE AND TOMATO<br>FRUTA<br>FRUIT                    | ENSALADA DE PASTA<br>PASTA SALAD<br>PIZZA<br>PIZZA<br>ENSALADA VERDE<br>GREEN SALAD<br>FRUTA<br>FRUIT                                                                                                                                                                                       | JUDÍAS VERDES CON PATATAS<br>GREEN BEANS WITH POTATOES<br>BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS<br>PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS<br>TOMATE AL HORNO GRATINADO<br>BAKED TOMATO AU GRATIN<br>HELADO<br>ICE CREAM   |
| 7643 Kcal. P.: 13 HC.: 23 L.: 62 G.: 19                                                                                                                                                                                   | 8877 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 10                                                                                                                                                                            | 9795 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 7                                                                                                                                   | 10594 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 8                                                                                                                                                                                                                                                     | 11742 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9                                                                                                                                                                    |
| VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)<br>TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)<br>SALCHICHAS AL HORNO<br>BAKED SAUSAGE<br>TOMATE NATURAL<br>FRESH TOMATO<br>HELADO<br>ICE CREAM                       | MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO<br>MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE<br>POLLO AL AJILLO<br>CHICKEN WITH GARLIC<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>LETTUCE AND SHREDDED CARROT<br>FRUTA<br>FRUIT          | GARBANZOS ESTOFADOS<br>STEWED CHICKPEAS<br>CROQUETAS DE POLLO<br>HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES<br>TOMATE ALIÑADO Y BROTES<br>LETTUCE AND SPROUTS<br>YOGUR<br>YOGHURT    | ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)<br>OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)<br>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA<br>HAKE DUMPLINGS IN SAUCE<br>ENSALADA VERDE<br>GREEN SALAD<br>FRUTA<br>FRUIT           | ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)<br>TORTILLA DE PATATA<br>SPANISH OMELETTE<br>LECHUGA Y TOMATE<br>LETTUCE AND TOMATO<br>YOGUR<br>YOGHURT |
| 14616 Kcal. P.: 8 HC.: 35 L.: 54 G.: 12                                                                                                                                                                                   | 15801 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 8                                                                                                                                                                            | 16666 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 8                                                                                                                                  | 17593 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 15                                                                                                                                                                                                                                                    | 18723 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 39 G.: 6                                                                                                                                                                    |
| CREMA DE VERDURAS<br>VEGETABLE CREAM<br>ROLLITOS DE PRIMAVERA<br>CHINESE SPRING ROLLS<br>SALSA AGRIDULCE<br>SWEET AND SOUR SAUCE<br>FRUTA<br>FRUIT                                                                        | ENSALADA DE PASTA<br>PASTA SALAD<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>COURGETTE OMELETTE<br>ENSALADA MIXTA<br>MIXED SALAD<br>FRUTA<br>FRUIT                                                                                 | ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO<br>RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO<br>SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA<br>CHICKEN TENDERLOIN IN SAUCE<br>GUISANTES<br>PEAS<br>HELADO<br>ICE CREAM | SOPA DE FIDEOS<br>NOODLES SOUP<br>LOMO DE CERDO AL HORNO<br>BAKED PORK LOIN<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LETTUCE AND SWEETCORN<br>FRUTA<br>FRUIT                                                                                                                                                    | LENTEJAS CON ARROZ<br>LENTILS WITH RICE<br>VARITAS DE MERLUZA<br>FISH STICKS<br>LECHUGA Y TOMATE<br>LETTUCE AND TOMATO<br>FRUTA<br>FRUIT                                                                   |
| 21802 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 38 G.: 9                                                                                                                                                                                   | 22577 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 57 G.: 17                                                                                                                                                                           | 23670 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 7                                                                                                                                  | 24455 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 47 G.: 11                                                                                                                                                                                                                                                    | 25                                                                                                                                                                                                         |
| PAELLA DE VERDURAS<br>PAELLA WITH VEGETABLES<br>POLLO ASADO<br>ROAST CHICKEN<br>ENSALADA VERDE<br>GREEN SALAD<br>FRUTA<br>FRUIT                                                                                           | JUDÍAS VERDES CON PATATAS<br>GREEN BEANS WITH POTATOES<br>HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA<br>BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>LETTUCE AND TOMATO SALAD<br>YOGUR<br>YOGHURT | SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS<br>STEW SOUP WITH CHICKPEAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>SPANISH OMELETTE<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LETTUCE AND SWEETCORN<br>FRUTA<br>FRUIT          | ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)<br>OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)<br>ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE<br>HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS<br>HELADO<br>ICE CREAM | FESTIVO                                                                                                                                                                                                    |
| 28795 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 12                                                                                                                                                                                  | 29767 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 47 G.: 13                                                                                                                                                                           | 30817 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 7                                                                                                                                  | 31531 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 12                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |
| ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br>GRILLED PORK CHOPS<br>LECHUGA Y TOMATE<br>LETTUCE AND TOMATO<br>FRUTA<br>FRUIT | MACARRONES A LA NAPOLITANA<br>NAPOLITANA STYLE MACARONI<br>HUEVOS REVUELTOS CON BACON<br>SCRAMBLED EGGS WITH BACON<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>LETTUCE AND SHREDDED CARROT<br>YOGUR<br>YOGHURT               | LENTEJAS GUIADAS<br>LENTILS STEW<br>FILETE DE MERLUZA EMPANADO<br>BREADED HAKE FILLET<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LETTUCE AND SWEETCORN<br>FRUTA<br>FRUIT                       | CREMA DE CALABACÍN<br>CREAM OF COURGETTE SOUP<br>LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA<br>MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE<br>HELADO<br>ICE CREAM                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago  
verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

Fuente: 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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos



## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
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.**