

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

766 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

8

852 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 45 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

9

624 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOUITANA CON QUESO
WHOLE-GRAIN PENNE WITH CHEESE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

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

FRUTA
FRUIT

10

747 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

ARROZ AL PESTO
RICE WITH PESTO SAUCE

GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA (ECOLÓGICO)
CHICKPEAS WITH SPINACH AND POTATO (ECOLOGICAL)

YOGUR
YOGHURT

11

550 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

14

579 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 6

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

SALMÓN CON SALS MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

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

682 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

17

765 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 16

ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES
CANTONESE RICE WITH OMELETTE, CARROT AND PEAS

CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

18

1.015 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE

LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
LU ROU FAN (TAIWANESE PORK STEW)

CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF

FRUTA
FRUIT

21

850 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 8

CREMA DE COULFOR CON ACEITE DE SOBRASADA
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP WITH SOBRASSADA

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

22

727 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOMEMADE HARICOT BEAN STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

23

692 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE HAKE FILLET

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

FRUTA
FRUIT

24

654 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR
YOGHURT

25

610 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL
GREEN BEANS & VEGETARIAN BOLOGNESE

ALBÓNDIGAS EN SALS ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE

GUIANTES Y ZANAHORIA CUBO
PEAS AND DICED CARROTS

FRUTA
FRUIT

28

547 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 47 G.: 9

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUIANTES)
VEGETABLE CREAM (GREEN BEANS, POTATOES, CARROTS AND PEAS)

LOMO EN SALS ANDALUZA
LOIN IN ANDALUSIAN SALS

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

FRUTA
FRUIT

29

793 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 22 G.: 3

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH 'PISTOMATE'

WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND CHICKEN

FRUTA
FRUIT

30

884 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 6

PANACHE DE ZANAHORIA, PATATA, GUIANTES Y JUDIA VERDE
CARROT, POTATO, PEAS AND GREEN BEANS

POLLO TIKKA MASALA
TIKKA MASALA CHICKEN

CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF

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

