

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 740 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
YOGUR
YOGHURT

2 670 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
FRUTA
FRUIT

3 700 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 43 G.: 11

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH SAUSAGE
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

4 571 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 52 G.: 13

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

7 868 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 9

LAZOS CON SALSA CARBONARA
PASTA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8 689 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 11

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
YOGUR
YOGHURT

9 579 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

10 576 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

11 841 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 14

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

14 543 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

15 787 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

16 671 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
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

17 808 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

ESPAGUETIS AL PESTO
PASTA WITH PESTO SAUCE
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

18 597 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

21 746 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

22 689 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 29 G.: 4

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
FRUTA
FRUIT

23 579 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

24 556 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLFLORE, FAGIOLINO VERDE, CAROTA)
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

25 713 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

28 691 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

29 571 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 26 G.: 7

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
YOGUR
YOGHURT

30 813 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 9

MACARRONES AL PESTO
MACARONI WITH PESTO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
FRUTA
FRUIT

31 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND CHEESE
HELADO
ICE CREAM

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

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.