

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

FESTIVO

10

667 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
PASTA WITH ZUCCHINI SAUCE

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

11

743 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL

LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
BORDER-STYLE ROAST LOIN

COUS COUS
COUS COUS

FRUTA
FRUIT

12

813 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 12

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL CURRY

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD

HELADO
ICE CREAM

13

651 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

16

667 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 13

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CAJUN STYLE BROCCOLI

HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA
100% BEEF BURGER IN SAUCE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

17

685 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
CHICKPEAS SALAD

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

18

835 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 8

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
BAKED SALMON WITH TERIYAKI SAUCE AND SESAME

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

19

624 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 32 G.: 8

CASSOULET (GUIO FRANCES DE ALUBIAS)
CASSOULET (FRENCH BEAN CASSEROLE)

SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

20

632 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 27 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF STEAK

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

23

787 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 40 G.: 11

FIDEUA DE SETAS
FIDEUA WITH MUSHROOMS

POLLO AL ESTILO POLINESIO
POLYNESIAN CHICKEN

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

24

714 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

25

820 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 49 G.: 11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE WHOLET RICE

HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA
FRIED EGGS WITH TXISTORRA SAUSAGE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

26

618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

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

COCIDO MADRILEÑO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

27

697 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP

FISH LASAÑA
FISH LASAGNA

HELADO
ICE CREAM

30

718 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 50 G.: 11

ENSALADA ALEMANA
GERMAN SALAD

SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE

LECHUGA Y PEPINILLO
LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

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:

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.