

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 818 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACÓN)
 NOODLES (PASTA) CARBONARA
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
 SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
TOMATE ALIÑADO
 TOMATO
FRUTA
 FRUIT

2 650 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
 HARICOT BEANS AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS CON PISTO
 FRIED EGGS WITH RATATOUILLE
LECHUGA Y PEPINO
 LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
 FRUIT

3 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
 SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
 MEATBALLS WITH SAUCE
ARROZ INTEGRAL
 WHOLE MEAL RICE
FRUTA
 FRUIT

4 681 Kcal. P.: 27 HC.: 20 L.: 52 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
 COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
POLLO ASADO CON TOMILLO
 ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
 TOMATO AND SWEETCORN
HELADO
 ICE CREAM

5 744 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 19 G.: 2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 RICE WITH TOMATO AND ONION
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
 CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW
FRUTA
 FRUIT

8 814 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

MY CHOICE DAY
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
 WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE
FILETE DE POLLO EMPANADO
 BREADED CHICKEN STEAK
HELADO
 ICE CREAM

9 636 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 51 G.: 15

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
 GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
 PORK IN TOMATO SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
 LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
 FRUIT

10 458 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

VICHYSOISE
 VICHYSOISE
ABADEJO A LA ROTEÑA
 IN THE STYLE OF ROTA POUT
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
 LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
FRUTA
 FRUIT

11 685 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
 VEGETABLE LENTILS
TORTILLA DE PATATA
 SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
 LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS
FRUTA
 FRUIT

12 781 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
 RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
 CHICKPEAS WITH SAUTEED VEGETABLES AND TURKEY
FRUTA
 FRUIT

15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
 GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE CALABACÍN
 COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
 LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
 FRUIT

16 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
 PAELLA WITH CHICKEN
CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
 BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES
FRUTA
 FRUIT

17 611 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 23 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
 WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
MERLUZA EN SALSAS
 HAKE IN SAUCE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
 FRUIT

18 676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
 TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS
CROQUETAS DE POLLO
 HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y OLIVAS
 LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
 FRUIT

19 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
 PUMPKIN AND CARROTS CREAM
HAMBURGUESA COMPLETA
 BURGER
HELADO
 ICE CREAM



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

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

