

**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 SALSA MEDITERRANEA**  
 SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE  
**TOMATE ALIÑADO**  
 TOMATO  
**FRUTA**  
 FRUIT

**2** 650 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 41 G.: 7  
**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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 SALSA**  
 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  
**GUIISO 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 SALSA 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 ROTENA**  
 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 SALSA**  
 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












NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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



## 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

Espárago 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

