

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

848 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

14

744 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

ARROZ CALDOSO
RICE AND VEGETABLE STEW
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

21

837 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
POLLO EN Salsa
CHICKEN IN SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

28

534 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
LOMO EN Salsa ANDALUZA
LOIN IN ANDALUSIAN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

8

755 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
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

22

670 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

29

621 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
FRUTA
FRUIT

9

606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

16

658 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
SCRAMBLED EGGS WITH TURKEY
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

23

726 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

30

536 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 38 G.: 7

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
POLLO AL ROMERO
ROSEMARY CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

10

804 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY
YOGUR
YOGHURT

17

931 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 49 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

24

618 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 29 G.: 6

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
WHOLE GRAIN NOODLES SOUP
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

11

572 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE ASADO CON HIERBAS
ROASTED TOMATO WITH HERBS
FRUTA
FRUIT

18

781 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND LEGUMBRETA
FRUTA
FRUIT

25

598 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS EN Salsa
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
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

