

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**24** 833 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 14

**CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** 797 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**FILETE DE ABADJO REBOZADO**  
BATTERED HADDOCK FILLET  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

**26** 706 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** 663 Kcal. P.: 29 HC.: 30 L.: 40 G.: 11

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLES SOUP  
**POLLO AL LIMÓN**  
LEMON CHICKEN  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**YOGUR**  
YOGHURT

**28** 562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

**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 incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANES  
DE LA SALUD**



**Grow  
FOOD  
BANKS**



# 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](http://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...**

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

**PODEMOS CENAR:**

→ Verduras cocinadas o ensalada  
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
→ Pescado o huevo  
→ Carne o huevo  
→ Pescado o carne  
→ Lácteos o Fruta  
→ 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.**