

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 600 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

2 723 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

3 756 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 41 G.: 9

GARBANZOS CON CHORIZO
CHICKPEAS WITH SAUSAGE

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

4 706 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
VIZCAINA STYLE HAKE FILLET

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

5 584 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 50 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN

TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AU GRATIN

HELADO
ICE CREAM

8 716 Kcal. P.: 12 HC.: 26 L.: 60 G.: 20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE

TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO

HELADO
ICE CREAM

9 745 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE

POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

10 755 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANS

YOGUR
YOGHURT

11 689 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 7

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

12 779 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

YOGUR
YOGHURT

15 630 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

PIZZA
PIZZA

FRUTA
FRUIT

16 820 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

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

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

17 710 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE

GUI SANTES
PEAS

HELADO
ICE CREAM

18 594 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 15

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

19 666 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 8

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

22 722 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

23 577 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 57 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

24 708 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 7

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

26 836 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

29 519 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS

HELADO
ICE CREAM

30 505 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 29 G.: 6

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN CHASSEUR

FRUTA
FRUIT

31 587 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

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

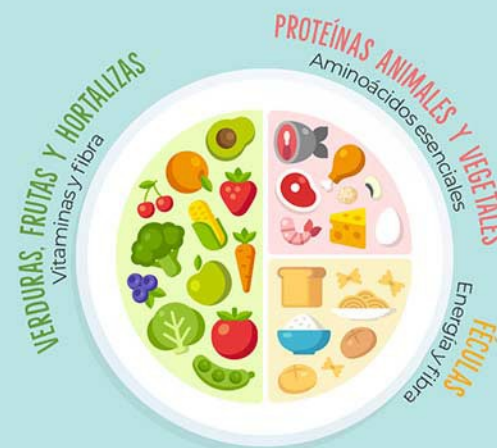


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.