

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1 671 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

**ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA**  
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y BROTES**  
LETTUCE AND MUNG'S  
**YOGUR**  
YOGHURT

2 576 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 13

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)**  
TRICOLOR VEGETABLE (BROCCOLI, CARROT, CAULIFLOWER)  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA**  
MEATBALLS WITH SAUCE  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

3 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW  
**REPOLLO**  
CABBAGE  
**YOGUR**  
YOGHURT

4 741 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 33 G.: 5

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE  
**ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

7 745 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 8

**MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA**  
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA  
**HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

8 641 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 36 G.: 8

**LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA**  
GRANNY'S STEWED LENTILS  
**POLLO A LA CAZADORA**  
CHICKEN CHASSEUR  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**YOGUR**  
YOGHURT

9 435 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 23 G.: 4

**SOPA DE AVE CON PASTA**  
CHICKEN PASTA SOUP  
**FILETE DE MERLUZA CON TOMATE**  
HAKE FILLET WITH TOMATO  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

10 609 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 51 G.: 10

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**YOGUR**  
YOGHURT

11

**NO LECTIVO**

14

**FESTIVO**

15

**FESTIVO**

16

**FESTIVO**

17

**FESTIVO**

18

**FESTIVO**

21

**NO LECTIVO**

22 609 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 54 G.: 16

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE**  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
**HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA**  
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
**YOGUR**  
YOGHURT

23 768 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 47 G.: 9

**DÍA DEL LIBRO**  
**SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS**  
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA ILUSTRADA**  
ILLUSTRATED SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

24 564 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**GALLO SAN PEDRO AL HORNO**  
ROOSTED FISH  
**YOGUR**  
YOGHURT

25 748 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA**  
STEWED LENTILS WITH POTATO  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

28

708 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

**LAZOS CON SALSA CARBONARA**  
PASTA CARBONARA  
**FILETE DE POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

29 722 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

**ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS**  
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS**  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

30 674 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

**STOP FOOD WASTE**  
**CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS**  
POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED CARROTS AND ZUCCHINI  
**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
Meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

FOOD  
BANKS

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

Fuente: 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:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**