

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2664 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	3754 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 39 G.: 6 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA LENTIL STEW WITH VEGETABLES AND QUINOA CROQUETAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT	4706 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 9 ESPIRALES A LA CARBONARA PASTA SPIRALS CARBONARA TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CRISPY TEMPURA OF POLLOCK LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO YOGUR YOGHURT	5550 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 15 ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN) LIÉGEOISE SALAD (LETTUCE, GREEN BEAN, POTATO, BACON) ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS FRUTA FRUIT	6497 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS CHICKEN COUS COUS WITH CHICKPEAS AND VEGETABLES FRUTA FRUIT
9730 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 61 G.: 16 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE) FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA GRILLED PORK STEAK ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	10562 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9 VICHYSOISE VICHYSOISE TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	11696 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED ONION FRUTA FRUIT	12709 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 8 RÉCETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO SALMON WITH AVOCADO AND PICO DE GALLO YOGUR YOGHURT	13696 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 43 G.: 11 CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA CREAM OF BEANS WITH PUMPKIN POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO TOMATO AND CUCUMBER SALAD FRUTA FRUIT
16622 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 29 G.: 6 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM FRUTA FRUIT	17674 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 22 G.: 4 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN) MERLUZA REBOZADA BREADED HAKE FISH MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES FRUTA FRUIT	18662 Kcal. P.: 7 HC.: 37 L.: 53 G.: 8 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA BROCCOLI AND SOY WOK SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	19694 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 7 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN CHICKPEAS WITH ONION CARROT AND ZUCCHINI SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI SAUCE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	20634 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 15 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO CREMA DE VERDURAS VEGETABLE 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 incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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

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

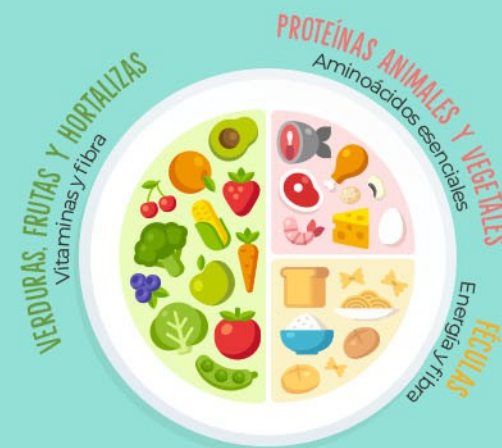
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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.