

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	FESTIVO	3759 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 7	4740 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 5	5610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3	6584 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 55 G.: 16
		ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HARICOT BEANS WITH VEGETABLES FILETE DE ABAJEJO EMPANADO BREADED FISH FILLET LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG'S FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NOODLES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA GRILLED MIXTE BURGER ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO TOMATO AND CUCUMBER SALAD YOGUR YOGHURT
9	683 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 8	10725 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7	11429 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 8	12517 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 10	13693 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 29 G.: 8
	LENTEJAS GUIADAS LENTILS STEW REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES CINTA DE LOMO AL AJILLO GARLIC PORK LOIN SLICES LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	CREMA DE PUERRO Y PATATA CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP FILETE DE MERLUZA CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO BAKED HAKE FILLET IN DELICATE BECHAMEL SAUCE FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS RAGOUT DE POLLO CHICKEN RAGOUT ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA SPROUT AND CARROTS SALAD YOGUR YOGHURT	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE CHILI CON CARNE CHILI WITH MEAT FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT
16	612 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 13	17610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3	18611 Kcal. P.: 33 HC.: 30 L.: 35 G.: 8	19600 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 37 G.: 7	20694 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9
	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN CAJUN STYLE BROCCOLI ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA GRANDMA'S MEATBALLS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE TOMATO AND GREEN PEPPER FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NOODLES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM POLLO ASADO A LA PROVENZAL CHICKEN ROASTED PROVENÇAL PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA HOMEMADE HARICOT BEAN STEW MERLUZA AL HORNO CON OREGANO OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	<u>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</u> ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS HUEVOS FRITOS FRIED EGGS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT
23	655 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 11	24665 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 26 G.: 4	25701 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 36 G.: 11	26780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11	27701 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7
	JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE POLLO ASADO AL ORÉGANO ROAST CHICKEN WITH OREGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER YOGUR YOGHURT	<u>LA RUTA DE LAS ESPECIAS</u> KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS KHICHDI RICE WITH LENTILS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PORK STEW WITH CINNAMON AROMA GUISANTES PEAS FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT	ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y COL LOMBARDA LETTUCE AND RED CABBAGE FRUTA DE TEMPORADA SEASON FRUIT
30	723 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 5				
	LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER) CALAMARES A LA ANDALUZA FRIED SQUID RINGS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA DE TEMPORADA SEASON 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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja



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

