

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

FESTIVO

6

507 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 15

**JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR**  
GREEN BEANS WITH CAULIFLOWER  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO**  
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER

FRUTA  
FRUIT

7

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

**LENTEJAS A LA JARDINERA**  
VEGETABLE LENTILS  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA  
FRUIT

8

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

9

710 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

**ESPAGUETIS GRATINADOS**  
SPAGHETTI AU GRATIN  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA**  
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE  
**LECHUGA Y BROTES**  
LETTUCE AND MUNGS

FRUTA  
FRUIT

12

648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**BISTEC DE MAGRA FINAS Hierbas**  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS  
**PATATA Y ZANAHORIA**  
POTATO AND CARROT

FRUTA  
FRUIT

13

869 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 13

**MEDITERRÁNEO (BALEARES)**  
**ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO**  
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA DE MAÍZ**  
SWEETCORN SALAD

ENSAIMADA  
ENSAIMADA

14

797 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA DE MAÍZ**  
SWEETCORN SALAD

FRUTA  
FRUIT

15

695 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

**ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA**  
PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**ABADEJO A LA MADRILEÑA**  
MADRID STYLE POLLACK  
**ENSALADA SAN ISIDRO**  
SANT ISIDRO SALAD

FRUTA  
FRUIT

16

525 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**POLLO ASADO A LA PROVENZAL**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

19

749 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

**MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA**  
PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

20

558 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 50 G.: 13

**CREMA DE BRÓCOLI**  
CREAM OF BROCCOLI  
**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
ROAST CHICKEN WITH THYME

**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR  
YOGHURT

21

693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE

**LECHUGA Y BROTES**  
LETTUCE AND MUNGS

FRUTA  
FRUIT

22

759 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

**ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS**  
RICE WITH VEGETABLES  
**SALMÓN A LA NARANJA**  
SALMON IN ORANGE SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA  
FRUIT

23

618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

**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

FRUTA  
FRUIT

26

738 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

27

565 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 23 G.: 3

**ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)**  
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
**WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA**  
WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE

FRUTA  
FRUIT

28

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA Caramelizada**  
TURKEY BURGUER WITH Caramelized ONION  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

29

685 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 35 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA**  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
**SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA**  
FRENCH CHICKEN FILET  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

HELADO  
ICE CREAM

30

655 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

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

EMPANADILLAS  
PASTIES

ENSALADA CON BROTES  
SPROUT 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:



in

@



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

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

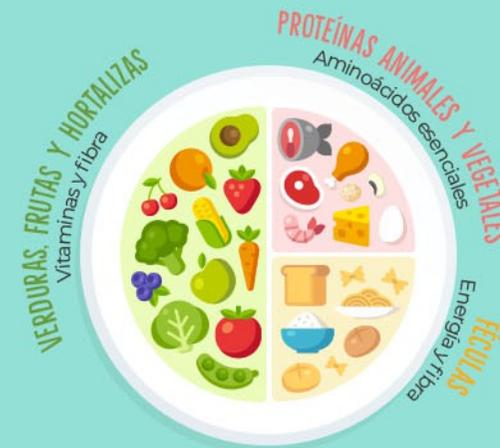
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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