

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 2570,19 KJ 614,88 Kcal. P.: 29 HC.: 68 L.: 21 G.: 4 A:23.17 S:2.31

LENTEJAS CON CALABACÍN
(zanahoria, pimiento verde y cebolla)

HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS (calabacín, patata, puerro, pimiento rojo, grelo y cebolla)

CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUITA

10 2341,32 KJ 560,12 Kcal. P.: 9 HC.: 83 L.: 19 G.: 3 A:22.38 S:2.21

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

ARROZ A LA MEXICANA (tomate, cebolla y limón)

FRUTA

PAN

17 1814,32KJ 434,05 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 15 G.: 3 A:20.11 S: 3.04

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
(patata, calabaza, puerro, zanahoria y cebolla)

FIDEOS A LA CAZUELA (zanahoria, guisante, judía verde, pimiento verde y cebolla)

FRUTA

PAN

4 2684,32KJ 642,18 Kcal. P.: 27 HC.: 90 L.: 18 G.: 3 A:21.63 S:2.80

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO

ABADEJO A LA PORTUGUESA (pimiento rojo y cebolla)

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA

FRUTA

PAN

11 2633,07KJ 629,92 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 30 G.: 6 A:21.03 S:2.54

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA

TORTILLA DE CALABACÍN

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE

FRUTA

PAN INTEGRAL

18 2248,09KJ 537,82 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 22 G.: 4 A:18.73 S:2.45

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA (patata, zanahoria, cebolla y pimiento verde)

HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO

FRUTA

FRUTA

PAN

5 2022,67 KJ 483,89 Kcal. P.: 17 HC.: 71 L.: 13 G.: 2 A:19.71 S:1.93

VICHYSOISE

(puerro, patata y cebolla)

TALLARINES GUIADOS CON POLLO
(zanahoria y cebolla)

FRUTA

PAN

12 2912,96KJ 696,88 Kcal. P.: 34 HC.: 76 L.:26 G.: 5 A:20.59 S:1.51

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA (berenjena, tomate y cebolla)

SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS

FRUTA

PAN

19 2485,59KJ 594,64 Kcal. P.: 26 HC.: 61 L.: 25 G.: 4 A:19.35 S: 1.71

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(zanahoria, guisante, coliflor, judías verdes, coles de bruselas y cebolla)

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA

CALABACÍN

FRUTA

PAN INTEGRAL

6 2097,01KJ 501,68 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 25 G.: 4 A:19.44 S:1.64

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE

MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
(patata, cebolla y pimiento rojo)

FRUTA

PAN INTEGRAL

13 2581,31 4KJ 617,54 Kcal. P.: 18 HC.: 77 L.: 25 G.: 7 A:21.29 S:0.52

GAZPACHO ANDALUZ
(tomate, pepino, pimiento rojo, cebolla y pimiento verde)

PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO

FRUTA

PAN

20 2223,93KJ 532,04 Kcal. P.: 15 HC.: 82 L.: 14 G.: 3 A:20.88 S:0.76

ENSALADA MIXTA

ARROZ CALDOSO CON PESCADO
(merluza, tomate, pimiento verde y cebolla)

FRUTA

PAN

7 2930,36KJ 701,04 Kcal. P.: 34 HC.: 71 L.: 30 G.:10 A:15.21 S:3.03

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO

CABEZADA DE CERDO EN SALSA
(cebolla, zanahoria, puerro y tomate)

GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO

YOGUR

PAN

14 2423,89 KJ 579,88 Kcal. P.: 25 HC.: 55 L.: 28 G.: 9 A:12.23 S:3.33

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS (tomate, zanahoria y cebolla)

LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS

YOGUR

PAN

21 2206,00KJ 527,75 Kcal. P.: 29 HC.: 38 L.: 28 G.: 7 A:10.50 S:2.46

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)

POLLO ASADO

CON ARROZ PILAF

YOGUR

PAN

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.

Valores nutricionales expresados en Kilocalorías (Kcal.)/Kilojulios (Kj.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturados / A: azúcares / S: Sal)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	CALABACIN A LA PROVENZAL DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA
10	11	12	13	14
GUISANTES CON ZANAHORIA TRUCHA A LA NAVARRA PATATA PANADERA YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO YOGUR	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA
17	18	19	20	21
ESPIRALES CON VERDURITAS PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA YOGUR	CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE POLLO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR	FIDEUA DE SETAS REVUELTO DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA



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

Temporada



PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.

VERDURAS Y HORTALIZAS



FRUTAS



Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón

Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía



www.scolarest.es

NOTAS:

La **vitamina C** ayuda a absorber mejor el hierro de esos alimentos que lo contienen. **¡Incluye un alimento rico en vitamina C en tu menú o postre!**

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

