

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 670 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
FRUTA
FRUIT

2 816 Kcal. P.: 7 HC.: 27 L.: 65 G.: 13

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
COLD TOMATO AND BREAD SOUP
PIZZA
PIZZA
HELADO
ICE CREAM

3 800 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 12

PASTA "ALLA NORMA"
PASTA WITH NORMA'S SAUCE
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

4 582 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 51 G.: 13

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

7 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8 689 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 11

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
YOGUR
YOGHURT

9 597 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

10 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

11 778 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 7

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
PUMPKIN AND MUSSEL RICE STEW
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
PORK SHOULDER ON CHARD PURÉE AND PAPRIKA OIL
FRUTA
FRUIT

14 556 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48 G.: 10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
GREEN BEANS WITH SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

15 794 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

16 671 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY
FRUTA
FRUIT

17 825 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

18 618 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
CREAM OF PEAS SOUP AND MINT
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

21 746 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

22 532 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
YOGUR
YOGHURT

23 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

24 873 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
POLLO ASADO CON PIÑA
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

25 723 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 11

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
FIDEUA WITH VEGETABLES AND LEGUMES
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

28 634 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ THAI
THAI RICE
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

29 658 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
VEGETABLES SOUP WITH PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
YOGUR
YOGHURT

30 720 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
FRUTA
FRUIT

31 600 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 17

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
GRILLED MIXTE BURGER WITH CHEESE
SALSA DE TOMATE
TOMATO SAUCE
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

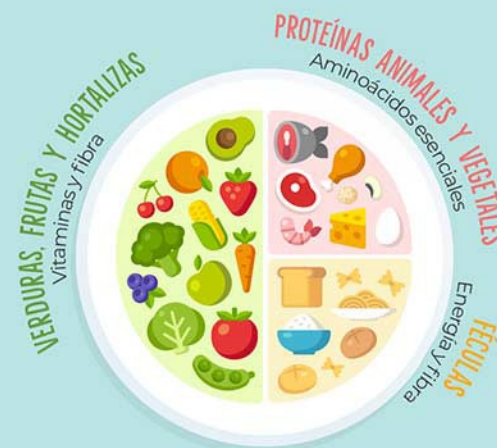


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.