

1

646 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

2

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

5

595 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

6

687 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND CHEESE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

7

705 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

8

726 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y
GRATINADA
GRATINATED HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE AND
SOFT BECHAMEL

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

HELADO
ICE CREAM

9

730 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 22 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND
CHEESE

GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

12

FESTIVO

13

642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

14

652 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 45 G.: 11

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

15

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

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

16

620 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 25 G.: 5

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE
NATURAL
RICE WITH ONION, GARLIC, BAY LEAF AND NATURAL
TOMATO

BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

19

644 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 25 G.: 3

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

20

500 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 50 G.: 14

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

21

1.025 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 40 G.: 8

LA RUTA DE LA SEDA

TALLARINES A LA GENOVESA
GENOISE STYLE TAGLIATELLE
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)

ZANAHORIA DADO
CARROT CUBES

YOGUR
YOGHURT

22

692 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

23

674 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

26

817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE

CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

27

744 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

28

546 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 29 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL

FRIJOLAS RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
BEEF BEANS STEWED WITH PORK

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

29

728 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

30

511 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
CREAM OF TOADS AND SNAKES (Peas and leeks)

HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE
Y QUESO

TURKEY BURGER TERRIFIES WITH TOMATO AND
CHEESE

LECHUGA
LETTUCE

YOGUR
YOGHURT



FISH
REVOLUTION



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

