

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5779 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5	535 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 10	630 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 7	632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5	596 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 34 G.: 7
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA VEGETABLE LENTILS (ECOLOGICAL) CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA SWEETCORN AND GRATED CARROTS FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN GREEN BEANS WITH HAM SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE PATATA ASADA ROAST POTATOES FRUTA FRUIT	ARROZ A LA NAPOLITANA NAPOLITANA RICE HUEVOS FRITOS FRIED EGGS LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	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	ESPAGUETIS AL AJILLO SPAGHETTI WITH GARLIC FILETE DE MERLUZA CON TOMATE HAKE FILLET WITH TOMATO LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG YOGUR YOGHURT
566 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 8	663 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 42 G.: 6	695 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5	702 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 49 G.: 14	605 Kcal. P.: 27 HC.: 22 L.: 50 G.: 14
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) MAGRO EN SALSA DE TOMATE PORK IN TOMATO SAUCE ARROZ BLANCO WHITE RICE FRUTA FRUIT	ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS ORGANIC HARICOT BEANS STEW RABAS DE CALAMAR SQUID STICKS ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	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	GUISANTES CON JAMÓN PEAS WITH HAM BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS PATATA Y ZANAHORIA POTATO AND CARROT FRUTA FRUIT	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 YOGUR YOGHURT
577 Kcal. P.: 22 HC.: 55 L.: 20 G.: 5	481 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 7	794 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 14	604 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4	631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7
MACARRONES CON CHORIZO MACARONI WITH SAUSAGE DADOS DE RAPE REBOZADO BATTERED ANGLER FISH CUBES FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA CHICKEN TENDERLOIN IN SAUCE TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG FRUTA FRUIT	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES FILETE DE MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE FILLET ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA LETTUCE AND BEETROOT SALAD FRUTA FRUIT	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
598 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 5	650 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 7	504 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 40 G.: 9	512 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 9	815 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 8
ARROZ EN PAELLA CON POLLO PAELLA WITH CHICKEN ABADEJO AL HORNO BAKED FISH ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS ORGANIC RED KIDNEY BEANS STEW LACÓN BOILED LEG OF PORK PATATA ASADA ROAST POTATOES FRUTA FRUIT	BRÓCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE FRUTA FRUIT	CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO TOMATO AND CUCUMBER SALAD FRUTA FRUIT	ESPAGUETIS CON TOMATE SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE FILETE DE POLLO EMPANADO BREADED CHICKEN STEAK ENSALADA CON BROTES SPROUT SALAD YOGUR YOGHURT



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 incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

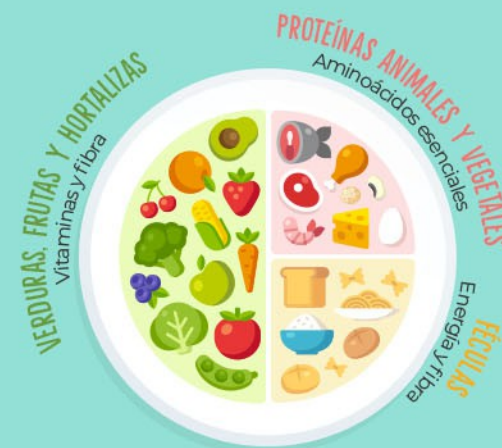
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.