

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



8

FESTIVO

9

763 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

10

755 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
BRÓCOLI
BROCCOLI
YOGUR
YOGHURT

11

733 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN
BEANS)
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

12

608 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 15

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE
CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER
FRUTA
FRUIT

15

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

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y
CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND
POTATO
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

16

518 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
SAUTÉED CHICKPEAS WITH BASIL
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FISH WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

17

549 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 16

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

18

570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA
VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

19

599 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

22

701 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

23

529 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 27 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

24

618 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
VEGETABLE AND COUS COUS SALAD
SALMON CON SALSA DE PUERROS
SALMON IN LEEK SAUCE
GUISANTES
PEAS
FRUTA
FRUIT

25

485 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
HELADO
ICE CREAM

26

792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

29

542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED
POTATOES
FRUTA
FRUIT

30

666 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

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

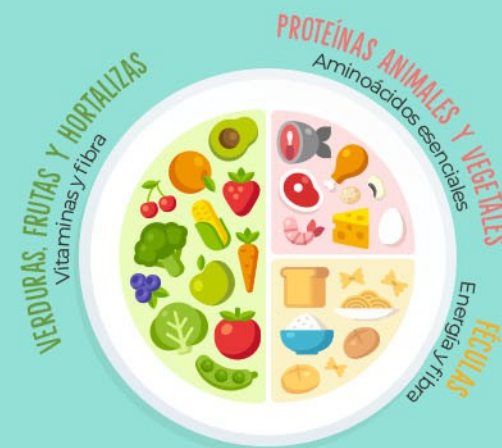
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.