

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

5 568 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 14

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

6 687 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

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

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA DE TEMPORADA

8 726 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL  
SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
HELADO

9 877 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 21 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
QUESO  
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y  
HUEVO  
FRUTA DE TEMPORADA

12

## FESTIVO

13 644 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14 626 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 46 G.: 11

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

15 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

16 620 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 25 G.: 5

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y  
TOMATE NATURAL  
BACALAO A LA RIOJANA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

19 512 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 13

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y  
JUDIA VERDE  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA DE TEMPORADA

20 630 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

21 1.027 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

**LA RUTA DE LA SEDA**  
TALLARINES A LA GENOVESA  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA)  
ZANAHORIA DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

22 692 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

23 674 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE  
VERDURA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

26 817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27 581 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 24 G.: 5

MACARRONES A LA CARBONARA  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28 550 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 14

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA CON ARROZ  
BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

29 728 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

30 745 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 50 G.: 17

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA CON PAN (LECHUGA,  
TOMATE Y QUESO)  
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
YOGUR



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

