

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5 755 Kcal. P.: 6 HC.: 57 L.: 34 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCESAN JACOB DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOB" OF BAKED

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

12 664 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 34 G.: 8

LENEJAS GUIADAS
LENTILS STEWLOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOINENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA

FRUIT

19 759 Kcal. P.: 13 HC.: 22 L.: 63 G.: 17

COLIFLOR A LA GALLEGIA
CAULIFLOWER TO THE GALICIANCINTA DE LOMO AL AJILLO
GARLIC PORK LOIN SLICES

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

26 715 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 8

LENEJAS GUIADAS
LENTILS STEWHALIBUT EN SALSA
HALIBUT IN SAUCE (FISH)

LECHUGA

LETTUCE

LÁCTEO

MILK DESSERT

6 661 Kcal. P.: 12 HC.: 28 L.: 56 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OILALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCELECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA

FRUIT

7 649 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONIMERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCEENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD

FRUTA

FRUIT

8 692 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 41 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGETORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

9 699 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOESPOLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKENENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

LÁCTEO

MILK DESSERT

12 664 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 34 G.: 8

MEDITERRÁNEO (BALEARES)

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORKHUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA
CARAMELIZADASCRAMBLED EGGS WITH SOBRASADA AND
CARAMELIZED ONIONENSAIMADA
ENSAIMADA

14 668 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 41 G.: 6

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUPCROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTESLECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA

FRUIT

15 749 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
HOME STYLE CHICKPEA STEWLIMANDA ENCEBOLLADA
FISH WITH ONION

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

16 711 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 47 G.: 10

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUPPOLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVESLECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA

FRUIT

19 759 Kcal. P.: 13 HC.: 22 L.: 63 G.: 17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLESTORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTEENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA

FRUIT

21 758 Kcal. P.: 25 HC.: 25 L.: 48 G.: 10

BORRajas CON ACEITE DE OLIVA
BORAGE WITH OLIVE OILPOLLO EN PEPITORIA
CHICKEN WITH VEGETABLES

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

22 701 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 4

FIDEUA DE CALAMAR
SQUID FIDEUAROTÍ DE PAVO EN SALSA DE TOMATE
TURKEY ROTI IN TOMATO SAUCE

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

23 749 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCESALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCEENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA

FRUIT

26 715 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICETORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

27 786 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 40 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON MAYONESA
GREEN BEANS WITH MAYONNAISELACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORKENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA

FRUIT

28 786 Kcal. P.: 12 HC.: 28 L.: 57 G.: 11

SOPA DE COCIDO CON GARbanZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

POLLO ASADO

ROAST CHICKEN

ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD

FRUTA

FRUIT

29 721 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)FISHFOCACCIA MEDITERRáNEA
MEDITERRANEAN FISHFOCACCIAENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD

FRUTA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
Food
Banks

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:

NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:			
	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	35% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3 - 8	1.747	610
Mujeres	8 - 10	1.747	596
Niños	9 - 13	2.278	798
Mujeres	9 - 13	2.071	725
Niños	14 - 18	3.152	1.103
Niñas	14 - 18	2.368	829

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

Temporada PRIMAVERA - VERANO

Elije productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS

Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo
Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Espinago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puero
Rábano
Tomate
Zanahoria



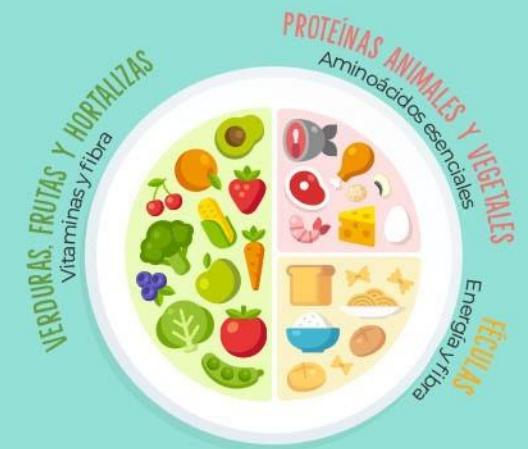
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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

PODEMOS CENAR:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirllo 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.