

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1** 687 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

PENNE AL POMODORO  
SPEZZATINO DI POLLO  
PISELLI  
FRUTTA DI STAGIONE

**2** 538 Kcal. P.: 23 HC.: 49 L.: 22 G.: 4

LENTICCHIE CON VERDURE  
LIMANDA AL FORNO  
PATATE ARROSTO  
FRUTTA DI STAGIONE

**3** 691 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

VELLUTATA FREDDA DI PORRO E MELE  
SPEZZATINO DI MANZO  
CAROTA GRATTOGIATA  
COMPOSTA DI FRUTTA

**4** 410 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

DITALINI IN BRODO  
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO  
ZUCCHINE AL FORNO  
FRUTTA DI STAGIONE

**5** 798 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 11

INSALATA DI RISO CON  
PROSCIUTTO E MAIS  
POLPETTE DI VITELLO IN SALSA DI  
POMODORO  
FAGIOLINI VERDI  
FRUTTA DI STAGIONE

**8** 731 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

PASTA AL PESTO  
PESCE CASTAGNA  
(PALOMETA) AL FORNO  
BROCCOLI  
FRUTTA DI STAGIONE

**9** 648 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 27 G.: 5

ZUPPA DI CECI  
FILETTO DI POLLO ALLA PIASTRA  
PURÉ DI PATATE FATTO IN CASA  
FRUTTA DI STAGIONE

**10** 585 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 13

VELLUTATA DI ZUCCA E BATATA  
HAMBURGER DI VITELLO ALLA PIASTRA  
PISELLI  
FRUTTA DI STAGIONE

**11** 742 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

RISO AL POMODORO  
SALMONE AL FORNO  
CAROTE ARROSTO  
FRUTTA DI STAGIONE

**12** 446 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 5

GAZPACHO  
TACCHINO AL LIMONE E  
ROSMARINO E VERDURA  
COMPOSTA DI  
FRUTTA

**15** 450 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 6

INSALATA DI COUS COUS CON  
POMODORO E OLIO AL  
BASILICO  
LIMANDA AL FORNO  
ZUCCHINE AL FORNO  
FRUTTA DI STAGIONE

**16** 602 Kcal. P.: 24 HC.: 53 L.: 20 G.: 5

PASTA AL PESTO DI BROCOLI  
FILETTO DI TACCHINO ALLA GRIGLIA  
PURÉ DI PATATE  
COMPOSTA DI FRUTTA

**17** 470 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 29 G.: 8

VELLUTATA DI CAROTE E ZUCCHINE  
LASAGNA DI CARNE  
FRUTTA DI STAGIONE

**18** 635 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 5

CECI E QUINOA  
FILETTO DI MERLUZZO AL  
FORNO  
PURÉ DI ZUCCA AL  
ROSMARINO  
FRUTTA DI STAGIONE

**19** 702 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 7

INSALATA DI RISO  
, OLIVE,  
POMODORO E  
PROSCIUTTO  
STUFATO DI POLLO  
PISELLI  
FRUTTA DI STAGIONE

**22** 732 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

PASTA E LENTICCHIE  
FILETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA  
CAROTA GRATTOGIATA  
COMPOSTA DI FRUTTA

**23** 501 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 7

GAZPACHO  
SALMONE AL FORNO  
LATTUGA E CETRIOLI  
FRUTTA DI STAGIONE

**24** 821 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 10

PENNE AL POMODORO  
POLPETTE IN SALSA  
PATATA DOLCE IN PURÉ  
FRUTTA DI STAGIONE

**25**

**FESTIVO**

**26** 438 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

DITALINI BRODO  
SOVRACOSCIA DI TACCHINO AL FORNO  
POMODORO E MAIS  
FRUTTA DI STAGIONE

**29** 687 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

RISO AL POMODORO  
STUFATO DI POLLO  
PISELLI  
FRUTTA DI STAGIONE

**30** 494 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 35 G.: 5

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE  
PESCE CASTAGNA AL FORNO  
FAGIOLINI VERDI  
COMPOSTA DI FRUTTA

**31** 744 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

PENNE ALLE ZUCCHINE  
HAMBURGER DI VITELLO ALLA PIASTRA  
PURÉ DI PATATE FATTO IN CASA  
FRUTTA DI STAGIONE

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

**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

Una experiencia **gastronómica,**

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

**PRIMAVERA - VERANO**

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

**FRUTAS**

Fresa  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón



Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Sandía

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín

Cebolla  
Espárrago  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde

Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria

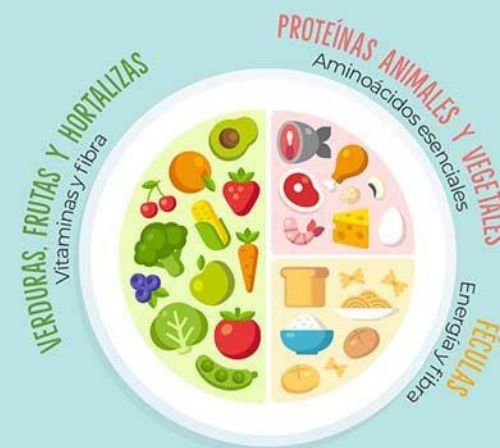


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**