

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1** 563 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 24 G.: 5

**PASTA E ZUCCA**  
**FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO**  
**PATATE ARROSTO**  
**FRUTTA**

**2** 748 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 11

**RISO AL POMODORO**  
**HAMBURGER MISTO ALLA PIASTRA**  
**LATTUGA E CETRIOLI**  
**FRUTTA**

**3** 442 Kcal. P.: 24 HC.: 51 L.: 22 G.: 4

**DITALINI BRODO**  
**BACCALÁ AL FORNO**  
**FAGIOLINI VERDI**  
**FRUTTA**

**4** 897 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 15

**PASTA AL PESTO DI BROCOLI**  
**MAIALE ARROSTO**  
**CAROTE E PISELLI**  
**FRUTTA**

**7** 847 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 8

**ZUPPA DI LENTICCHIE**  
**POLLO AL FORNO**  
**POMODORO E OLIVE**  
**FRUTTA**

**8** 587 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

**PASTA CON LE ZUCCHINE**  
**FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO**  
**PURÈ DI PATATE**  
**FRUTTA**

**9** 595 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

**VELLUTATA DI PORRO, BIETOLE, BATATA E CAROTE**  
**STUFATO DI VITELLO CON PISELLI E CAROTE**  
**FRUTTA**

**10** 762 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

**PASTA AL PESTO**  
**SALMONE AL FORNO**  
**CAROTE ARROSTO**  
**FRUTTA**

**11** 818 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 41 G.: 12

**RISOTTO ALLA ZUCCA**  
**DADINI DI MAIALE AL FORNO**  
**CAPONATA**  
**FRUTTA**

**14** 631 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

**PENNE AL SUGO E BASILICO**  
**PESCE S'PIETRO AL FORNO**  
**INSALATA DI LATTUGA, OLIVE, CETRIOLI E MAIS**  
**FRUTTA**

**15** 559 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 35 G.: 8

**VELLUTATA DI ZUCCA E ZUCCHINE**  
**LASAGNA ALLA BOLOGNESE**  
**FRUTTA**

**16** 792 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 13

**PASTA ALLA GRICIA**  
**MAIALE AL FORNO**  
**FAGIOLINI VERDI**  
**FRUTTA**

**17** 568 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 45 G.: 6

**MINISTRONE DI VERDURA E FARRO**  
**MERLUZZO**  
**LATTUGA, POMODORI E MAIS**  
**FRUTTA**

**18** 683 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 34 G.: 7

**ZUPPA DI FAGIOLI CANNELLINI**  
**TACCHINO AL LIMONE CON**  
**CAROTE**  
**FRUTTA**

**21** 629 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 32 G.: 6

**ZUPPA DI LENTICCHIE**  
**FILETTO DI POLLO ALLA PIASTRA**  
**LATTUGA E MAIS**  
**FRUTTA**

**22** 452 Kcal. P.: 22 HC.: 56 L.: 19 G.: 3

**DITALINI BRODO**  
**PESCE SAN PIETRO ALLA PIZZAIOLA**  
**PURÈ DI PATATE**  
**FRUTTA**

**23** 467 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 13

**VELLUTATA DI ZUCCA E CAROTE**  
**PIZZA MARGHERITA**  
**FRUTTA**

**24** 860 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 12

**PASTA AL POMODORO**  
**SPEZZATINO DI GUANCIALE**  
**CON PATATA E CAROTE**  
**FRUTTA**

**25** 782 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 8

**RISO E PISELLI**  
**SALMONE AL FORNO**  
**POMODORO E OLIVE**  
**FRUTTA**

**28** 704 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

**PASTA POMODORO, MELANZANE E OLIVE**  
**SALMONE AL FORNO CON OLIO E LIMONE**  
**FAGIOLINI VERDI**  
**FRUTTA**

**29** 525 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 32 G.: 8

**MINISTRONE DI VERDURA**  
**SPEZZATINO DI POLLO**  
**CON CIPOLLA E CAROTE**  
**FRUTTA**

**30** 634 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 31 G.: 9

**RISOTTO ALLO ZAFFERANO**  
**FILETTO DI MERLUZZO CON OLIO E PREZZEMOLO**  
**PATATE ARROSTO**  
**FRUTTA**

**31** 949 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 44 G.: 14

**PASTA ALL'AMATRICIANA**  
**SPEZZATINO DI MANZO**  
**ZUCCHINE AL FORNO**  
**FRUTTA**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# 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:

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

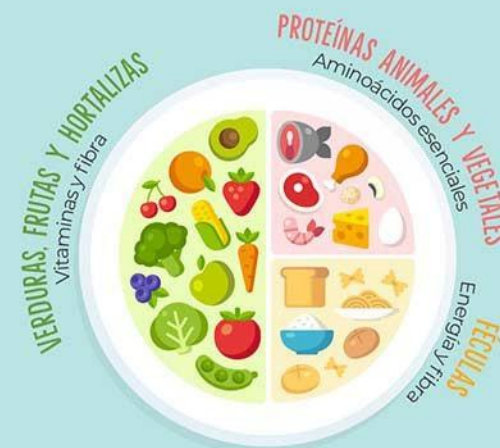


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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...**

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.**