

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
COTOLETTA DI POLLO
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
YOGURT

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
BACCALÁ AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA, OLIVE, CETRIOLI E
MAIS
YOGURT

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
YOGURT

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

MINISTRONE DI VERDURA
E FARRO
CALAMARI FRITTI
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
YOGURT

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
BACCALÁ 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
YOGURT

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

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

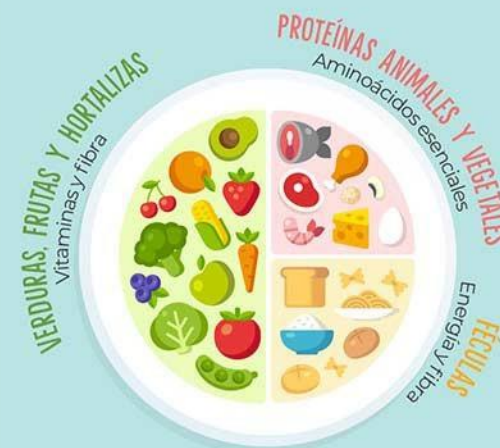


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.