

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

856 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 10

INSALATA DI PASTA  
POLPETTE IN SALSÀ DI POMODORO  
PISELLI  
FRUTTA DI STAGIONE

4

828 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 10

RISO AL POMODORO  
POLLO AL FORNO  
INSALATA MISTA  
GELATO

5

700 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2

CREMA DI PORRI  
CECI CON VERDURE E COUS COUS  
FRUTTA DI STAGIONE

8

673 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 6

PASTA AL PESTO  
FILETTO DI BACCALA AL FORNO  
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI  
FRUTTA DI STAGIONE

9

695 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 51 G.: 14

MINISTRA DI VERDURA  
SPEZZATINO DI GUANCIALE  
PISELLI  
FRUTTA DI STAGIONE

10

563 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 24 G.: 4

ZUPPA DI LENTICCHIE  
LOMBO DI MERLUZZO AL FORNO  
PURÈ DI PATATE  
FRUTTA DI STAGIONE

11

809 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 10

INSALATA DI RISO  
POLLO AL FORNO  
LATTUGA, POMODORI E GERMOGLI  
GELATO

12

588 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 38 G.: 5

CREMA DI CAVOLFIORE  
CECI CON QUINOA E WOK DI VERDURE  
DADINI DI POMODORO  
FRUTTA DI STAGIONE

15

639 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 6

PASTA CON POMODORO E BASILICO  
OMELETTE  
LATTUGA E CETRIOLI  
FRUTTA DI STAGIONE

16

541 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

CREMA DI LEGUMI  
FILETTO DI LIMANDA AL FORNO  
PURÈ DI PATATE  
FRUTTA DI STAGIONE

17

489 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 11

CREMA DI ZUCCHINE  
PIZZA MARGHERITA  
FRUTTA DI STAGIONE

18

762 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

RISOTTO ALLE ZUCCHINE  
SALMONE AL FORNO  
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI  
FRUTTA DI STAGIONE

19

617 Kcal. P.: 24 HC.: 24 L.: 50 G.: 12

**MENÙ SPECIALE DI FINE ANNO  
ACCADÉMICO**  
CREMA DI ZUCCA E CAROTE  
POLLO AL FORNO  
INSALATA MISTA  
GELATO

22

435 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 10

VELLUTATA DI VERDURE  
TIMBALLO DI PATATE GRATINATO  
PISELLI  
GELATO

23

669 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 5

PASTA AL PESTO DI BROCCOLI  
FILETTO DI BACCALA AL FORNO  
INSALATA CAMPESTRE  
FRUTTA DI STAGIONE

24

895 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 39 G.: 7

CECI CON VERDURE  
POLLO ARROSTO  
INSALATA MISTA  
FRUTTA DI STAGIONE

25

667 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 15

CREMA DI CAROTE E PORRI ALL'ITALIANA CON  
PARMIGIANO  
SPEZZATINO DI GUANCIALE  
CAROTE E ZUCCHINE  
FRUTTA DI STAGIONE

26

766 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

RISO AL POMODORO  
SALMONE AL FORNO  
LATTUGA E MAIS  
FRUTTA DI STAGIONE

29

621 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 22 G.: 4

INSALATA DI RISO  
FILETTO DI LIMANDA AL FORNO  
PURÈ DI PATATE  
FRUTTA DI STAGIONE

30

549 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 36 G.: 8

CREMA DI ZUCCA E PATATA DOLCE  
LASAGNA ALLA BOLOGNESE  
FRUTTA DI STAGIONE



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

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

