

FISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDGROW
FOOD
BANKS

9	857 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L: 40 G.: 8 MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN CAJUN ROASTED CHICKEN PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	10	743 Kcal. P.: 8 HC.: 33 L: 57 G.: 11 SALMOREJO COLD TOMATO AND BREAD SOUP LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE FRUTA FRUIT	11	737 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L: 37 G.: 7 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS) FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT	12	608 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L: 53 G.: 15 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER FRUTA FRUIT		
15	661 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L: 35 G.: 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	16	731 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L: 41 G.: 8 GARbanZOS SALTEADOS CON ALBAHACa SAUTÉED CHICKPEAS WITH BASIL CALAMARES A LA ANDALUZA FRIED SQUID RINGS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT	17	549 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L: 52 G.: 16 GAZPACHO GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP) FILETE DE AGUAJUE DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS PATATA ASADA ROAST POTATOES FRUTA FRUIT	18	574 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L: 28 G.: 6 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN) MERLUZA HORNO SOBRE LECHE DE VERDURAS HAKE WITH VEGETABLES YOGUR YOGHURT	19	599 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L: 51 G.: 11 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
22	701 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L: 37 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	23	534 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L: 32 G.: 7 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CREAM OF CARROTS AND LEEKS GARBANZOS A LA BOLOÑESA CHICKPEA BOLOGNESE YOGUR YOGHURT	24	618 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L: 38 G.: 6 ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS VEGETABLE AND COUS COUS SALAD SALMON CON SALSA DE PUERROS SALMON IN LEEK SAUCE GUISESANTES PEAS FRUTA FRUIT	25	485 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L: 46 G.: 11 WOK DE BRóCOLI Y SOJA BROCCOLI AND SOY WOK POLLO A LA NARANJA CHICKEN WITH ORANGE TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT HELADO ICE CREAM	26	792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L: 42 G.: 7 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL AND CARROT STEW SAN JACOB0 DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOB0" ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT
29	542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L: 46 G.: 14 CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM ALBóNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT	30	670 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L: 39 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD YOGUR YOGHURT						

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:

in



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

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



FRUTAS

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



VERDURAS Y HORTALIZAS

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

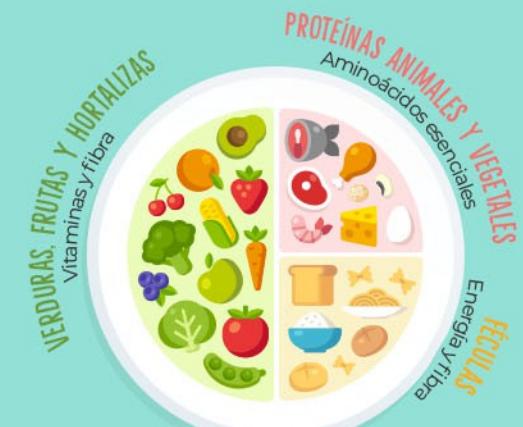
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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, 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.