

C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 696 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

4 865 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL

HELADO
ICE CREAM

5 558 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

FRUTA
FRUIT

6 647 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

7 802 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

10 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

11 731 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
POTATO AND PEPPER OMELET

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

12 548 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 23 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

● GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

13 753 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

14 659 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG)

POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA
FRUIT

17 595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

18 747 Kcal. P.: 22 HC.: 27 L.: 49 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

19 592 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)

HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

20 1.020 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 12

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

HELADO
ICE CREAM

21 774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

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.