

C. LAS TABLAS

Junio - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

3	761 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	4	RECETA FISH REVOLUTION 865 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL HELADO ICE CREAM	5	508 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 39 G.: 12 SOPA DE PICADILLO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS TORTILLA DE QUESO CHEESE OMELETTE FRUTA FRUIT	6	647 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11 CREMA DE PUERROS CREAM OF LEEK SOUP WITH PASTA STARS 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	568 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 36 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA HARICOT BEANS AND CARROT STEW HUEVOS FRITOS FRIED EGGS FRUTA FRUIT	12	558 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE 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	688 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 8 ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO) SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG) FILETE DE POLLO EMPANADO BREADED CHICKEN STEAK FRUTA FRUIT
17	799 Kcal. P.: 7 HC.: 55 L.: 36 G.: 6 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES LECHUGA Y JUDIA BROTE LETTUCE AND MUNG BEAN FRUTA FRUIT	18	936 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 9 FIDEUA CON VERDURITAS VEGETABLE FIDEUÀ 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	718 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 15 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PICADILLO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS HAMBURGUESA COMPLETA COMPLETE HAMBURGER HELADO ICE CREAM	21	571 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 30 G.: 5 LENTEJAS CON CALABACÍN LENTILS WITH ZUCCHINI FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
22	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	23	568 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 36 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA HARICOT BEANS AND CARROT STEW HUEVOS FRITOS FRIED EGGS FRUTA FRUIT	24	558 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE FRUTA FRUIT	25	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	26	688 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 8 ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO) SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG) FILETE DE POLLO EMPANADO BREADED CHICKEN STEAK FRUTA FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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:

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

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

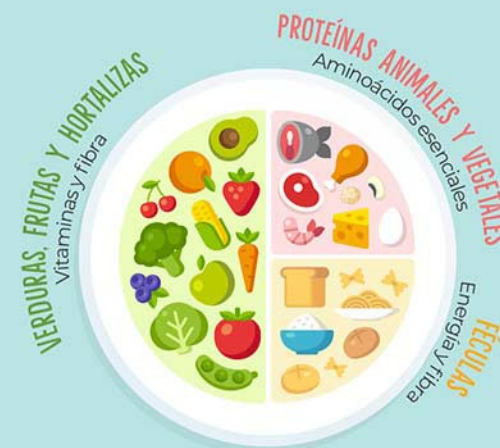


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.