



“En Scolarest nos tomamos muy en serio la salud de nuestros comensales”

La seguridad es lo primero, en todo lo que hacemos.



Nuestros menús diarios potencian la gastronomía canaria además de la producción de los productos locales.

¡Sabías que...!

¡Esos alimentos saludables que nos sirven a diario, no son solo un añadido a nuestros platos, sino que forman parte de ellos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11/09/2023 SOPA DE PESCADO PASTA CODITOS CON SALSA DE TOMATE FRUTA NATURAL 646 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 25 G.: 12	12/09/2023 CREMA DE ESPINACAS LENTEJAS CON ARROZ FRUTA NATURAL 952 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 24 G.: 11	13/09/2023 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA NARANJA AL HORNO ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga, tomate, aceituna, maíz, pepino, queso) LACTEOS 605 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 28 G.: 10	14/09/2023 SOPA DE POLLO CON ESTRELLAS MARMITACO DE MERLUZA AL HORNO FRUTA NATURAL 625 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 27 G.: 11	15/09/2023 CREMA DE VERDURAS CARNE DE HAMBURGUESA (sin pan) MIXTA A LA PLANCHA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, zanahoria, aceituna, maíz) FRUTA NATURAL 794 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 29 G.: 16
18/09/2023 GARBANZOS COMPUESTOS SALTEADO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, zanahoria, aceituna, maíz) EMPANADILLAS FRUTA NATURAL 633 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 21 G.: 8	19/09/2023 SOPA DE FIDEOS CON TIRAS DE POLLO LOMO DE FOGONERO AL HORNO SOBRE BASE DE PAPA ARVEJAS COMPUESTAS FRUTA NATURAL 558 Kcal. P.: 22 HC.: 20 L.: 25 G.: 8	20/09/2023 CREMA DE CALABACÍN Y ACELGAS MACARRONES EN SALSA CASERA DE BOLOÑESA (cerdo y ternera) JAMONCITOS DE POLLO LACTEOS 714 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 24 G.: 9	21/09/2023 SOPA DE PESCADO (merluza) ASADO DE LOMO CERDO EN SU JUGO AL HORNO ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, zanahoria, aceituna, maíz) VARITAS DE MERLUZA FRUTA NATURAL 619 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 26 G.: 12	22/09/2023 CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA JAMÓN FRUTA NATURAL 631 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 27 G.: 11
25/09/2023 CREMA DE VERDURAS ESPIRALES CON ATÚN CHAMPIÑONES CON TACOS DE JAMÓN FRUTA NATURAL 801 Kcal. P.: 12 HC.: 64 L.: 20 G.: 4	26/09/2023 SOPA DE PESCADO POLLO EMPANADO TOMATES ALIÑADOS ENSALADA DE LENTEJAS FRUTA NATURAL 927 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 24 G.: 11	27/09/2023 PURÉ DE VERDURAS PAELLA MIXTA (cerdo y pollo) TORTILLA FRANCESA Y MENESTRA LACTEOS 747 Kcal. P.: 10 HC.: 60 L.: 27 G.: 5	28/09/2023 SOPA DE PESCADO (merluza) CHULETAS DE CERDO PLANCHA ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga, tomate, aceituna, maíz, pepino, queso) CHURROS DE MERLUZA (fritas en aceite de oliva) FRUTA NATURAL 642 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 25 G.: 17	29/09/2023 CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO (base de pizza fresca) FRUTA NATURAL 699 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 28 G.: 9

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES
VERDURAS
CARNE
PESCADO
HUEVO
FRUTA
LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS
CEREALES O FÉCULAS
PESCADO O HUEVO
CARNE MAGRA O HUEVO
PESCADO O CARNE MAGRA
LÁCTEOS O FRUTA
FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

¡ Empieza hoy a mejorar el resto de tu vida !

Aceites de Oliva de España y Compass Group | Scolarest te ofrecen un programa práctico, progresivo y flexible para transformar tus hábitos alimentarios y mejorar la calidad de vida de toda la familia. Con Aitor Sánchez. Visita <https://aprendeacomersano.org/>