

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH REVOLUTION

4

NO LECTIVO

5

GUISANTES CON JAMÓN
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ARROZ CALDOSO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

8

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA



11

BRÓCOLI REHOGADO
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
YOGUR DESNATADO

12

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

13

SOPA DE PASTA
CARNE ASADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



18

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

20

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

22

ARROZ TRES DELICIAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA



25

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO
YOGUR DESNATADO

26

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

28

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
FRUTA



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



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

Espárago 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

