

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

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

6

ARROZ CALDOSO  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

7

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
HAMBURGUESA CON QUESO  
LECHUGA  
YOGUR DE SABOR

8

CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
HELADO

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 DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

15

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
MERLUZA EN SALSA  
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  
CALAMARES A LA ROMANA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

25

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

26

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

27

LENTEJAS CON CHORIZO  
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  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y  
TOMATE  
FRUTA



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



grow  
FOOD  
BANKS



# 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](http://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

Espárrago 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

