

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
FRUTA

2

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

4

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA CON QUESO
LECHUGA
YOGUR DE SABOR

5

GUISANTES CON JAMÓN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
CARNE ASADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

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

15

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

17

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

18

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

19

ARROZ TRES DELICIAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



FISH
REVOLUTION



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

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

