

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FRUTA

2

CREMA DE VERDURAS
ALCACHOFAS SALTEADAS
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

ASADO DE VERDURAS
PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

COLIFLOR SALTEADA
PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
ALCACHOFAS SALTEADAS
LECHUGA
FRUTA

10

CALDO DE VERDURA
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
REPOLLO
FRUTA

11

CHAMPIÑONES AL AJILLO
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
COLIFLOR CON CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

PISTO
ALCACHOFAS SALTEADAS
CALABACÍN
FRUTA

16

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

BRÓCOLI CON PUERRO
MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIA,
PATATA, COLIFLOR, MAÍZ Y PIMIENTO)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
PATATA ASADA
FRUTA

21

PATATAS AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIA,
PATATA, COLIFLOR, MAÍZ Y PIMIENTO)
VERDURAS ASADAS
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
ACELGAS REHOGADAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

23

CALDO DE VERDURA
REPOLLO REHOGADO CON PATATA
FRUTA

24

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
BRÓCOLI CON PUERRO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ASADO DE VERDURAS
PATATAS VIUDAS
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

29

CALDO DE VERDURA
COLIFLOR CON CALABACÍN
FRUTA

30

ASADO DE VERDURAS
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
ALCACHOFAS SALTEADAS
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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:

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

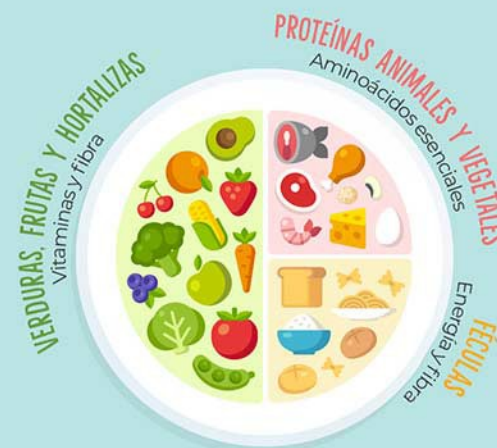


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ 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.