

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO TANDOORI  
LECHUGA  
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN  
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON  
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
GUISANTES REHOGADOS  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES  
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA  
PATATA ASADA  
FRUTA

21

LENTEJAS CON CHORIZO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
POLLO ASADO CON PIÑA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

25

ESPAGUETIS CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
BRÓCOLI REHOGADO  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO  
SALS A DE TOMATE  
YOGUR

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](http://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.**