

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

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

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE GUIANTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA 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 GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 VERDE
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.