

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, 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 PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)  
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 GUI SANTES  
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 PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)  
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, 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 PASTA CON CALDO VEGETAL  
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 DE PAVO 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](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.**