

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

8

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

9

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA  
CON QUESO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y  
TOMATE NATURAL  
FILETE DE ABADJO EN SALSA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
VARITAS DE MERLUZA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE ABADJO EN SALSA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,  
HUEVO Y QUESO  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

21

COLIFLOR CON PATATAS  
FILETE DE ABADJO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,  
ZANAHORIA Y REPOLLO)  
YOGUR

25

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO  
FRUTA

28

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE,  
PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

29

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
HAMBURGUESA VEGETAL  
FRUTA

30

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA



# 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.



NOTAS:

## 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.

CONSULTA ESTE QR  
PARA MÁS INFORMACIÓN  
SOBRE EL MENÚ

