

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

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

8

CREMA DE JUDÍAS VERDES
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ESPAGUETIS CON TOMATE
TOFU EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

CHAMPIÑONES AL AJILLO
ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y
LEGUMBRETA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE BRÓCOLI
ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS DADO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TOFU A LA JARDINERA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON
SALSA DE AZAFRÁN
CON ARROZ PILAF
FRUTA

21

COLIFLOR CON PATATAS
LENTEJAS CON QUINOA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

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

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TOFU EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

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)
ALUBIAS PINTAS SALTEADAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

30

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
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

