

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

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

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
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 AL PESTO
GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA
(ECOLÓGICO)
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

SOPA DE AVE CON PASTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS CON PISTO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA,
ZANAHORIA Y GUISANTES
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y
VERDURAS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO
TAIWANES)
CON ARROZ PILAF
FRUTA

21

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE
SOBRASADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
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 COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

25

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

28

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE,
PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA

30

PANACHE DE ZANAHORIA, PATATA,
GUISANTES Y JUDIA VERDE
POLLO TIKKA MASALA
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

