

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

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
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

ESPAGUETIS CON TOMATE
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

