

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO SALTEADO CON TIRAS DE POLLO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE JUDÍAS VERDES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUISANTES
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES AL AGLIAJO
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES CON SOFRITO
ATÚN ENCEBOLLADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE BRÓCOLI
GARBANZOS CON VERDURAS
COUS COUS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA



**FISH
REVOLUTION**



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

