

| LUNES                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                   | JUEVES                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                             | 1                                                                                                               | 2                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                             | ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES<br>TORTILLA FRANCESA<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>YOGUR NATURAL              | SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL<br>COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS<br><br>FRUTA DE TEMPORADA                                                        |
| 5                                                                                                                                      | 6                                                                                                                                       | 7                                                                                                           | 8                                                                                                               | 9                                                                                                                                                         |
| CREMA DE JUDÍAS VERDES<br>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA<br>PATATAS DADO<br>FRUTA DE TEMPORADA                                           | ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)<br>TORTILLA FRANCESA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA               | CREMA DE PUERRO Y PATATA<br>POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO<br>LECHUGA Y ESPÁRRAGOS<br>FRUTA DE TEMPORADA | PAELLA DE VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS<br>LECHUGA Y TOMATE<br>YOGUR NATURAL              | ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE<br>GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO<br><br>FRUTA DE TEMPORADA                                                    |
| 12                                                                                                                                     | 13                                                                                                                                      | 14                                                                                                          | 15                                                                                                              | 16                                                                                                                                                        |
| FESTIVO                                                                                                                                | LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA FRANCESA<br>LECHUGA Y BROTES<br>FRUTA DE TEMPORADA                                                       | BRÓCOLI CON PATATAS<br>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO<br>TOMATE Y MAÍZ<br>FRUTA DE TEMPORADA                  | SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL<br>COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS<br><br>YOGUR NATURAL                   | ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA DE TEMPORADA                                  |
| 19                                                                                                                                     | 20                                                                                                                                      | 21                                                                                                          | 22                                                                                                              | 23                                                                                                                                                        |
| JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br>LECHUGA Y PIMIENTO ROJO<br>FRUTA DE TEMPORADA                         | ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUISANTES<br>FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | LA RUTA DE LA SEDA<br>TALLARINES CON TOMATE<br>POLLO EN SALSA<br>ZANAHORIA DADO<br>FRUTA DE TEMPORADA       | CREMA DE CALABACÍN<br>FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO<br>ARROZ INTEGRAL<br>YOGUR NATURAL                   | ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA                                                   |
| 26                                                                                                                                     | 27                                                                                                                                      | 28                                                                                                          | 29                                                                                                              | 30                                                                                                                                                        |
| LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)<br>TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA DE TEMPORADA | MACARRONES CON TOMATE<br>ATÚN EN SALSA DE TOMATE<br>JUDÍAS VERDES<br>FRUTA DE TEMPORADA                                                 | CREMA DE BRÓCOLI<br>GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL<br>COUS COUS<br>FRUTA DE TEMPORADA                      | ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>TORTILLA FRANCESA<br>LECHUGA Y PEPINO<br>YOGUR NATURAL | MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN<br>CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)<br>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA<br>LECHUGA Y REMOLACHA<br>FRUTA DE TEMPORADA |



# 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

