

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

2

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
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 (ZANAHORIA, PATATA Y PIMIENTOS)
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GUISADO DE POLLO CON PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL CHILINDRÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE BRÓCOLI
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO 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

