

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



JUDÍAS VERDES 43GR (0,5R VER) CON PATATAS 15GR (0,5R VER)+10ML DE ACEITE (1R L)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 125GR (5R P)
ARROZ INTEGRAL 18GR (1R HC) +10ML DE ACEITE (1R L)

FESTIVO

JUDÍAS VERDES 43GR (0,5R VER) + 10ML DE ACEITE (1R L)
HUEVOS REVUELTOS 200GR (5R P) + CHAMPIÑÓN 50GR (0,5VER)
ARROZ INTEGRAL 18GR (1R HC) +10ML DE ACEITE (1R L)

LENTEJAS 30GR (1R LEG) CON CALABACIN 75GR (0,5GR VER)+10ML DE ACEITE (1R L)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA 125G (5R P) +10ML DE ACEITE (1R L)
LECHUGA 100GR (0,5R VER)

ALUBIAS PINTAS 20GR (1R LEG) CON PATATA 30GR (1VER) +10ML DE ACEITE (1R L)
HUEVOS REVUELTOS 200GR (5R P) + ACEITE 10ML (1R L)

LENTEJAS 30GR (1R LEG) CON CALABACIN 75GR (0,5GR VER)+10ML DE ACEITE (1R L)
TORTILLA FRANCESA 200GR (5R P) +10ML DE ACEITE (1R L)
LECHUGA 100GR (0,5R VER)

ARROZ INTEGRAL 18GR EN COCIDO (1R HC) Y GUISANTES 35GR (1R VER) + ACEITE 10ML (1R L)
MERLUZA AL HORNO 125GR (5R P) + ACEITE 10ML (1R L)

MACARRONES INTEGRALES 19GR (1R HC) CON TOMATE 50GR (0,5VER)+ 12GR DE MANTEQUILLA
ATÚN PLANCHA 125GR (5R P) + ACEITE 10ML (1R L)
JUDÍAS VERDES 43GR (0,5R VER)

JUDÍAS VERDES 43GR (0,5VER) CON PUERROS 50GR (0,5VER) +10ML DE ACEITE (1R L)
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO 125G (5R P)
QUINOA 8GR CRUDO (1R CEREAL) + 10ML ACEITE (1R L)

BRÓCOLI 50GR (0,5VER) CON PATATA 15GR (0,5 VER)+ 10ML ACEITE (1R L)
POLLO ASADO 125G (5R P)
ARROZ INTEGRAL 18GR (1R HC) 10ML DE ACEITE (1R L)

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONES INTEGRALES 19GR (1R HC) CON TOMATE 50GR (0,5VER)+ 12GR DE MANTEQUILLA (1R L)
POLLO ASADO 125G (5R P)
LECHUGA 100GR (0,5R VER) + 40GR ACEITUNAS (1R L)

BRÓCOLI 50GR (0,5VER) CON PATATA 15GR (0,5 VER)+ 10ML ACEITE (1R L)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 125GR (5R P)
ARROZ INTEGRAL 18GR EN COCIDO (1R HC) +ACEITUNAS 40GR (1R L)

ARROZ INTEGRAL 18GR EN COCIDO (1R HC)
TORTILLA FRANCESA 200GR (5R P) +10ML DE ACEITE (1R L)
LECHUGA 100GR (0,5VER)Y MAÍZ 8GR (0,5VER)+ACEITUNAS 40GR (1R L)

ARROZ INTEGRAL 18GR EN COCIDO (1R HC) CON CHAMPIÑONES 50GR (0,5VER)+10ML ACEITE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE 10ML (1R L) 125GR (5R P) AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA 100GR (0,5R VER)

SOPA DE PASTA INTEGRAL 19GR (1R HC) CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 125GR (5R P)
REPOLLO 100GR +10ML ACEITE (1R L)
40GR ACEITUNAS (1R L)

CALABACÍN AL HORNO 150G (1R VER)+10ML DE ACEITE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 125GR (5P P)
ARROZ INTEGRAL 18GR (1R HC) + 10ML DE ACEITE (1R L)

ARROZ INTEGRAL 18GR EN COCIDO (1R HC) Y GUISANTES 35GR (1R VER) + ACEITE 10ML (1R L)
TORTILLA FRANCESA 200GR (5R P) +10ML DE ACEITE (1R L)

SOPA DE PASTA INTEGRAL 19GR (1R HC) CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 125GR (5R P)
REPOLLO 100GR (1R VER) +10ML ACEITE (1R L)
40GR ACEITUNAS (1R L)

MACARRONES INTEGRALES 19GR (1R HC) CON TOMATE 50GR (0,5VER)+ 12GR DE MANTEQUILLA (1R L)
TORTILLA FRANCESA 200GR (5R P) +10ML DE ACEITE (1R L)
LECHUGA 100GR (0,5R VER) .

ARROZ INTEGRAL 18GR EN COCIDO (1R HC) BACALAO AL HORNO 125GR (5R P)+10ML DE ACEITE (1R L)
LECHUGA 100GR (0,5R VER) Y MAÍZ 8GR (0,5VER)+ACEITUNAS 40GR (1R L)

ALUBIAS BLANCAS 20GR (1R LEG) CON PATATA 30GR (1VER) +10ML DE ACEITE
TORTILLA FRANCESA 200GR (5R P) +10ML DE ACEITE (1R L)

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
GUISANTES 35GR (1R VER) + 10ML ACEITE (1R L)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 125GR (5P P)
QUINOA 8GR CRUDO (1R CEREAL) + 10ML ACEITE (1R L)



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

