

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
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 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 TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
YOGUR

16

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

19

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

20

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES CON TOMATE
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS
(PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE BRÓCOLI
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
COUS COUS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

NO USAR ALIMENTOS ENLATADOS, ENVASADOS NI SAL EN NINGUNA ELABORACIÓN

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

