

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
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
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

9

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

12

FESTIVO

13

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

14

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
YOGUR

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

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

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y
VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

23

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

26

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS
(PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

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

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA
CARAMELIZADA
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

