

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ AL PESTO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

9

FESTIVO

10

CREMA DE PUERRO Y PATATA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA DE TEMPORADA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE
Y ZANAHORIA)
FALAFEL GUIADO CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

19

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

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
GUISANTES
YOGUR

27

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS CON VERDURAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA
EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
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

