

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ AL PESTO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

4

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

6

MACARRONES INTEGRALES A LA
CARBONARA CON BACON
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

9

FESTIVO

10

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

12

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

16

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS DADO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE
SAN JACOBO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

23

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) BOLOÑESA CON
QUESO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

25

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE
SOBRASADA
ROPA VIEJA CANARIA DE POLLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

30

LENTEJAS A LA RIOJANA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA
EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)



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

