

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 PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

6

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PATATA Y PIMIENTOS)
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

9

FESTIVO

10

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ CON TOMATE
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

13

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
PIMIENTO FRITO
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI CON PATATA
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

17

ARROZ CON CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
PATATAS DADO
YOGUR

27

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE
SOBRASADA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE CALABACÍN
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

