

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
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)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
TOFU EN SALSA CON VERDURAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

9

FESTIVO

10

CREMA DE PUERRO Y PATATA
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A
DADOS Y ARROZ BLANCO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TOFU A LA JARDINERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

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

16

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

17

ARROZ CON CALABACÍN
ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y
LEGUMBRETA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

19

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

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
TOFU EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25

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

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
MENESTRA DE VERDURAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

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

30

CREMA DE CALABACÍN
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



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

