

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

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
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

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
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

