

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO  
ESCALOPE DE TERNERA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
TOMATE EN DADOS  
FRUTA

7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

8

ENSALADA CÉSAR  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
FRUTA

11

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE ATÚN  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

SOPA DE ESTRELLAS  
FILETES RUSOS DE TERNERA Y CERDO  
PATATA GAJO  
FRUTA

14

ARROZ SALTEADO ( CON SOFRITO DE CEBOLLA Y JAMÓN)  
DORADA AL HORNO  
FRUTA

15

FESTIVO

18

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
SALMÓN EN SALSAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

COLIFLOR CON BECHAMEL  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
PIMIENTOS VERDES  
FRUTA

21

ACELGAS CON PATATAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

22

ESPIRALES A LA ITALIANA  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

25

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA  
CANELONES DE SETAS  
FRUTA

26

SOPA DE VERDURAS  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

27

PASTEL DE PATATA Y BERENJENA GRATEN  
CHULETA DE PAVO MARINADA A LA PLANCHA  
FRUTA

28

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSAS  
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN  
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA



# 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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



## 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

