

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON VERDURA, PATATAS Y
POLLO
FRUTA

5

ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO GUISADO CON TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

7

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE PEPINO
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
PEPINO Y TOMATE
FRUTA

12

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

13

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
YOGUR

15

FESTIVO

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

19

RISOTTO A LA PARMIGIANA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

20

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
ESPÁRRAGOS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
BACALAO EN SALSA VERDE
VERDURAS ASADAS
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

25

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
REVUELTO DE CALABACÍN
FRUTA

26

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN
FRUTA

28

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN EN PAPILOTE CON PUERRO,
ZANAHORIA E HINOJO
YOGUR

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA HORTELANA
LECHUGA Y TOMATE
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



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

Espárago 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

