

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO  
FRUTA

5

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

6

SOPA MINISTRONE  
POLLO GUISADO CON TOMATE  
PATATA ASADA  
FRUTA

7

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE PEPINO  
FRUTA

11

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

12

PASTA CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

FESTIVO

18

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

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
GUISANTES  
FRUTA

20

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

21

ENSALADA DE PASTA  
BACALAO EN Salsa VERDE  
VERDURAS ASADAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN Salsa  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

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

26

PASTA CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
FRUTA

28

LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO A LA HORTELANA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

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

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

