

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 SALSA DE CALABAZA Y QUESO  
SALMÓN EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE PEPINO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILETE DE LIMANDA EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE  
FRUTA

12

PASTA A LA AMATRICIANA  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA MARGARITA  
YOGUR

15

FESTIVO

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL  
LIMANDA EN ADOBO  
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  
SALMÓN AL HORNO  
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

ÑOQUIS, ALBAHACA Y SALSA NAPOLITANA  
FILETE DE LIMANDA EN SALSA  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS  
LASAÑA A LA BOLOÑESA  
FRUTA

28

LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO  
YOGUR

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

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

