

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA DE ATÚN
PATATAS DADO
FRUTA

5

ENSALADA CÉSAR
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
PECHUGA DE PAVO GUISADO
PIMIENTOS ROJOS
FRUTA

9

SALTEADO DE PATATAS
DORADA AL HORNO
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA)
FRUTA

10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETES RUSOS DE TERNERA Y CERDO
PATATA PANADERA
FRUTA

11

ESPINACAS A LA CREMA
SALMÓN AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
CANELONES CASEROS DE PISTO Y ATÚN
ZANAHORIA ASADA CON TOMILLO Y ROMERO
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
TOMATE NATURAL
FRUTA

16

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

17

TALLARINES A LA MARINERA (CON PESCADO Y MEJILLONES)
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

18

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS
FILETE DE PAVO A LA CREMA DE QUESOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

PATATAS GRATEN CON BACÓN
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

23

PISTO FRESCO DE ACELGAS
ESCALOPE DE TERNERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS
PATATA PANADERA
FRUTA

25

GUISANTES CON JAMÓN
ESTOFADO DE PAVO AL CURRY
COUS COUS
FRUTA

26

ENSALADA MIXTA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA FRÍA DE GUISANTES
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

30

ENSALADA DE PATATAS
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
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



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

