

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE
POLLO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
HELADO

5

CREMA DE PUERROS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

8

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

MENESTRA DE VERDURAS
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

11

ENSALADA DE ARROZ
POLLO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
HELADO

12

CREMA DE COLIFLOR
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE VERDURAS
TOMATE EN DADOS
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE LEGUMBRES
LIMANDA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

17

CREMA DE CALABACÍN
PIZZA CASERA SIN GLUTEN
FRUTA

18

RISOTTO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
HELADO

22

CREMA DE VERDURAS
PASTEL DE PATATA GRATINADO
GUISANTES
HELADO

23

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA CAMPERA
FRUTA

24

GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
CARRILLADA EN SALSA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE ARROZ
LIMANDA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

30

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN
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

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

