

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

ENSALADA DE PASTA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE  
GUISANTES  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE  
POLLO AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS  
FRUTA

8

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

9

MENESTRA DE VERDURAS  
CARRILLADA EN SALSA  
GUISANTES  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO DE MERLUZA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

11

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

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

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

CREMA DE LEGUMBRES  
LIMANDA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

17

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

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE VERDURAS  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO  
GUISANTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

PASTA CON TOMATE  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA CAMPERA  
FRUTA

24

GARBANZOS CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS  
CARRILLADA EN SALSA  
ZANAHORIA Y CALABACÍN  
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

29

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA  
LIMANDA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
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

