

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA DE TOMATE Y PARMESANO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
BURRITOS VEGETARIANOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y LEGUMBRETA
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADAJE ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA VEGETAL SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES
CALABACÍN COCIDO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
SÁNDWICH VEGETAL
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.