

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

MACARRONES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

10

ESPIRALES CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
YOGUR

13

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

16

CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

MACARRONES CON CHORIZO
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

SOPA DE PICADILLO
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

20

CREMA DE CALABACÍN
PAELLA CON DADOS DE RAPE
HELADO

23

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ARROZ TRES DELICIAS
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
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.