

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LÁCTEO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

MACARRONES CON TOMATE
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

4

CREMA DE BRÓCOLI
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS,
LEGUMBRETA Y COUS COUS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y
LEGUMBRETA
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y
HUEVO COCIDO)
LÁCTEO

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
TOFU A LA JARDINERA
BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
SALSA DE YOGUR
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

CREMA DE GUISANTES
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURAS
FISHPIZZA PROVENZAL
LÁCTEO

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y
HUEVO COCIDO)
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

25

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
LÁCTEO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA VEGETAL
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.