

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALS LÁCTEO	2 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) REVUELTO DE QUESO PIMIENTOS ROJOS LÁCTEO	4 CREMA DE BRÓCOLI POLLO ASADO ZANAHORIA CON ENELDO FRUTA
7 LAZOS A LA CREMA DE QUESO FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y QUESO FRUTA	8 LENTEJAS CASTELLANAS TORTILLA DE CALABACÍN PEPINO LÁCTEO	9 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO TANDOORI BERENJENAS ASADAS FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	11 TERRA MEIGA ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON YOGUR
14 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	15 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PEPINO LÁCTEO	16 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA CALABACÍN AL HORNO FRUTA	17 ESPAGUETIS A LA CARBONARA SALMÓN AL LIMÓN MAIZ SALTEADO CON TOMILLO LÁCTEO	18 CREMA DE GUISANTES ALBÓNDIGAS EN SALS PATATA ASADA FRUTA
21 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	22 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE VERDURAS FISHPIZZA PROVENZAL LÁCTEO	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	24 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE POLLO ASADO BERENJENAS ASADAS LÁCTEO	25 FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA DE ATÚN LOMBARDA REHOGADA FRUTA
28 ARROZ CON TOMATE MERLUZA A LA RIOJANA CALABAZA ASADA FRUTA	29 SOPA DE VERDURAS CON PASTA GARBANZOS A LA BOLONESA LÁCTEO	30 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS PEPINO FRUTA	31 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO HELADO	

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.