

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS ASADAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE
DE PIMENTON
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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...

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

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