

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
YOGUR DESNATADO

5

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

7

SOPA DE FIDEOS  
ESTOFADO DE TERNERA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
LACÓN A LA GALLEGA  
FRUTA

13

**JORNADA ANGKOR WAT (CAMBOYA)**

TALLARINES CON TOMATE  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

14

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

17

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

LENTEJAS CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

19

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PISTO  
YOGUR DESNATADO

**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](http://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.**