

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

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
 TORTILLA DE PATÁTAS
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE
 MERLUZA EN SALSA VERDE
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 HELADO

7

SOPA DE FIDEOS
 ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
 FRUTA

10

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

11

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
 ABADEJO A LA ANDALUZA
 LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
 YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
 PIZZA CON CARNE Y MOZZARELLA
 FRUTA

13

JORNADA ANGKOR WAT (CAMBOYA)

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
 SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 HELADO

14

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

17

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
 DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS
 CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
 LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

19

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

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
 HELADO

**aprende
 a comer
 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.