

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

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

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

5

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

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO

7

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO Y VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE Y ZANAHORIA)
FRUTA

10

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

11

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

13

JORNADA ANGKOR WAT (CAMBOYA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

17

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

18

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

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PISTO
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.