

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

2

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
RABAS DE CALAMAR
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

3

MACARRONES CON SALSA DE QUESO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR

4

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
HUEVOS REVUELTOS
SALCHICHAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y
ATÚN
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR

11

PAELLA DE PESCADO
LACÓN A LA GALLEGA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

SOPA MINISTRONE
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
PATATAS GRATÉN
FRUTA

15

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
BACALAO REBOZADO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PUERRO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

18

CREMA DE CALABACÍN
PALITOS DE MERLUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

21

LENTEJAS GUISADAS
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
PIZZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

29

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y 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.