

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

PATATAS GUISADAS SIN TOMATE
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 ENSALADA VERDE

3

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
 AJILLO
 TORTILLA DE PATATAS
 LECHUGA Y PEPINO

4

CREMA DE VERDURAS
 POLLO ASADO
 PATATA PANADERA

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
 AJILLO
 ABADAJE EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
 LECHUGA Y CEBOLLA

8

PATATAS GUISADAS SIN TOMATE
 HUEVOS REVUELTOS
 SALCHICHAS
 LECHUGA Y PEPINO

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
 (SIN GARBANZOS)

11

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
 PATATA ASADA

15

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
 AJILLO
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 ENSALADA VERDE

16

BRÓCOLI CON PUERRO
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y PEPINO

17

ARROZ BLANCO
 TORTILLA DE PATATAS
 LECHUGA Y PEPINO

18

CREMA DE CALABACÍN
 SALMÓN AL HORNO
 LECHUGA

21

ARROZ BLANCO
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 ENSALADA VERDE

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
 MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA VERDE

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
 (SIN GARBANZOS)

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 POLLO ASADO
 ENSALADA VERDE

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
 TORTILLA FRANCESA
 LECHUGA Y COL LOMBARDA

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA VERDE

29

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
 TORTILLA DE PATATAS
 ENSALADA VERDE

30

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
 AJILLO
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 LECHUGA Y PEPINO

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
 CEBOLLA Y PATATA)
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 LECHUGA

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.