

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUMMUS  
LECHUGA Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

3

MACARRONES CON TOMATE  
MOUSAKA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

7

ESPAGUETIS CON TOMATE  
BURRITOS VEGETARIANOS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y ATÚN  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CON VERDURAS  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

15

LAZOS CON TOMATE  
HUMMUS  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TEMPURA DE VERDURAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE  
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS CON VERDURAS  
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
PIZZA VEGETAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)  
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
MOUSAKA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUA CON VERDURITAS  
BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y LEGUMBRETA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

MACARRONES CON TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
ZANAHORIA Y CALABACIN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

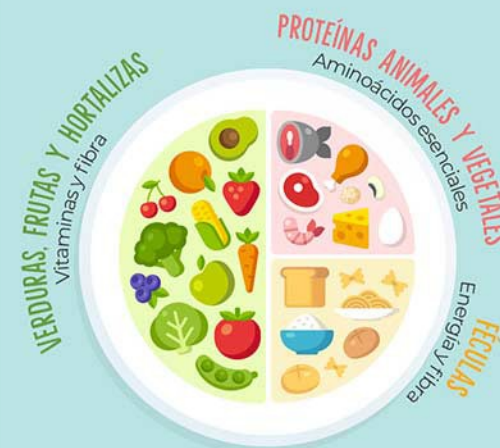


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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.**