

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

1

ARROZ TRES DELICIAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
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

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
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 GUIADAS  
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 TRES DELICIAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

25

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

SOPA DE ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
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](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.**