

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR DESNATADO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

3

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

4

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
FRUTA

7

ESPAGUETIS CON TOMATE  
ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
CHAMPIÑONES  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

9

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

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
YOGUR DESNATADO

11

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
PATATA ASADA  
FRUTA

15

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

18

CREMA DE CALABACÍN  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

21

LENTEJAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
MERLUZA AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

25

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
YOGUR DESNATADO

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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.**