

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
MENESTRA DE VERDURAS
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
CROQUETAS DE BACALAO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

1

ARROZ TRES DELICIAS
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PISTO
CROQUETAS DE JAMÓN
RABAS DE CALAMAR
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

3

MACARRONES CON SALSA DE QUESO
GAZPACHO
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA Y SOJA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
YOGUR

4

CREMA DE VERDURAS
BRÓCOLI GRATINADO
POLLO ASADO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS
FRUTA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
MENESTRA DE VERDURAS
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
CROQUETAS DE BACALAO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
SALMOREJO
TORTILLA DE CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS
SALCHICHAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
PATATAS VIUDAS
POLLO TANDOORI
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y
ATÚN
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
ESPINACAS A LA CREMA
COCIDO MADRILEÑO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
REPOLLO
YOGUR

11

PAELLA DE PESCADO
COLIFLOR SALTEADA
LACÓN A LA GALLEGA
CHULETA DE SAJONIA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON
SOBRASADA
SOPA MINISTRONE
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
PATATAS GRATÉN
FRUTA

15

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
ESPINACAS CON PATATAS
BACALAO REBOZADO
CALAMARES EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WOK DE BROCOLI Y SOJA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
ACELGAS CON PATATAS
TORTILLA DE PATATAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

18

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
CREMA DE CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
VERDURITAS Y KETCHUP
PALITOS DE MERLUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

21

LENTEJAS GUIADAS
SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA)
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
PIZZA
MERLUZA AL LIMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
LOMBARDA CON MANZANA
COCIDO MADRILEÑO
SAJONIA A LA GALLEGA
REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA CON VERDURITAS
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
TORTILLA FRANCESA
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
BORRAJAS CON PATATAS
TORTILLA DE PATATAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HORTALIZAS ASADAS CON PESTO
FILETE DE POLLO EMPANADO
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
TOMATE Y QUESO
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA
CAREMELIZADA
HELADO

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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

1

CHINESE FRIED RICE
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
HAKE IN GREEN SAUCE
DICE OF MONKFISH WITH SAUCE
LETTUCE AND OLIVES
YOGHURT

2

HARICOT BEANS STEW
RATATOUILLE
HAM CROQUETTES
SQUID STICKS
CARROT WITH DILL
FRUIT

3

MACARONI WITH CHEESE SAUCE
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
SCRAMBLED EGGS WITH SAUTÉED VEGETABLES
AND SOY
SPANISH OMELETTE
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
YOGHURT

4

VEGETABLE CREAM
BAKED BROCCOLI
ROAST CHICKEN
CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE
THIN SLICED POTATOES WITH PEPPERS
FRUIT

7

SPAGHETTI CARBONARA
MIXED VEGETABLES
FISH WITH CRISPY POTATO CRUST
COD CROQUETTES
LETTUCE AND ONION
FRUIT

8

CASTILIAN LENTILS
COLD TOMATO AND BREAD SOUP
COURGETTE OMELETTE
SCRAMBLED EGGS
SAUSAGES
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGHURT

9

CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
"VIUDAS" POTATOES
TANDOORI CHICKEN
GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI
SAUCE
LETTUCE, TOMATO, OLIVES AND TUNA SALAD
FRUIT

10

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES
SPINACH WITH CREAM
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO &
CABBAGE STEW
CHINESE SPRING ROLLS
CABBAGE
YOGHURT

11

FISH PAELLA
SAUTÉED CAULIFLOWER
GALICIAN STYLE BOILED PORK
SAJONIA CHOP
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

14

GREEN BEANS WITH SOBRASADA
MINISTRONE SOUP
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
GARLIC CHICKEN WINGS
POTATOES AU GRATIN
FRUIT

15

FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
SPINACH WITH POTATOES
BATTERED COD
SQUIDS IN SAUCE
TOMATO AND SWEETCORN
YOGHURT

16

WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
BROCCOLI AND SOY WOK
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
MEAT CANNELONI WITH CREAMY BECHAMEL
SAUCE
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

17

RICE WITH TOMATO SAUCE
SWISS CHARD WITH POTATOES
SPANISH OMELETTE
FRIED EGGS
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGHURT

18

POTATO STEW WITH CHISTORRA
CREAM OF COURGETTE SOUP
BAKED SALMON WITH VEGETABLE SAUCE AND
KETCHUP
FISH STICKS
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGHURT

21

LENTILS STEW
SAUTÉED VEGETABLES WITH HAM
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
CHICKEN NUGGETS
TOMATO AND CARROT
FRUIT

22

TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLIOFIORE,
FAGIOLO VERDE, CAROTA)
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
PIZZA
LEMON HAKE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGHURT

23

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES
CABBAGE WITH APPLE
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO &
CABBAGE STEW
GALICIAN-STYLE SAXONY
CABBAGE
FRUIT

24

CHINESE FRIED RICE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
ROAST CHICKEN
GRILLED MARINATED PORK LOIN
GREEN SALAD
YOGHURT

25

VEGETABLE FIDEUÀ
LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP
FRENCH OMELETTE
STUFFED EGGS WITH TUNA AND MAYONNAISE
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUIT

28

THAI RICE
PASTA STAR SOUP
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
HAKE IN GREEN SAUCE
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUIT

29

HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
BORAGE WITH POTATOES
SPANISH OMELETTE
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION
AND POTATO
LETTUCE AND APPLE SALAD
YOGHURT

30

NAPOLITANA STYLE MACARONI
VEGETABLES ROASTED WITH PESTO
BREADED CHICKEN STEAK
ROASTED TURKEY ROTI WITH CARROT
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM
AND EGG
MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND
CHEESE
COUSCOUS BURGER WITH CARAMELIZED
ONIONS
ICE CREAM

**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

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

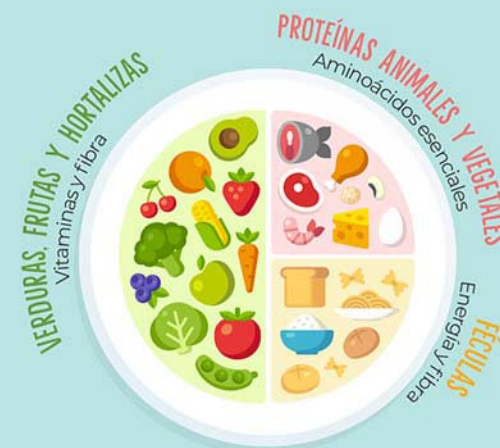


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.