

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA VERDE
YOGUR

5

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
LASAÑA DE BERENJENA, MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE Y MAÍZ
HELADO

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LENTEJAS EN VINAGRETA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y CEBOLLA
HELADO

14

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
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

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

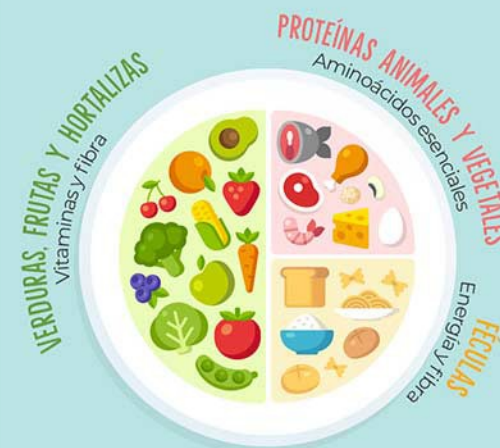


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.