

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

FESTIVO

10

ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
HELADO

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

CASSOULET (GUIISO FRANCÉS DE ALUBIAS)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
HELADO

20

CREMA DE CALABACÍN
PAELLA CON DADOS DE RAPE
FRUTA

23

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE
FRUTA

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
HELADO

27

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

□

□

□

□

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.