

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 FESTIVO	10 ARROZ CON TOMATE CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	11 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	12 ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO ABADEJO EN ADOBO TOMATE Y MAÍZ HELADO	13 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
16 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	17 CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS) TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	18 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	19 GARBANZOS ESTOFADOS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA HELADO	20 CREMA DE CALABACÍN PAELLA CON DADOS DE RAPE FRUTA
23 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE FRUTA	24 LENTEJAS 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	27 CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
30 SOPA DE AVE CON PASTA LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA COUS COUS 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.