

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

FESTIVO

10

ARROZ CON TOMATE  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

12

ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR NATURAL

13

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR NATURAL

18

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

19

GARBANZOS ESTOFADOS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR NATURAL

20

CREMA DE CALABACÍN  
PAELLA CON DADOS DE RAPE  
FRUTA

23

FIDEUA CON VERDURITAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR NATURAL

25

ARROZ A LA NAPOLITANA  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
YOGUR NATURAL

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 A LA PLANCHA  
COUS COUS  
FRUTA

31

1

2

3

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](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.**