

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 <b>FESTIVO</b>	10 ARROZ CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	11 CREMA DE PUERRO Y PATATA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA FRUTA	12 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO EN ADOBO 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 DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	17 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	19 COLIFLOR CON PATATAS 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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	24 BRÓCOLI CON PATATAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	25 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) HELADO	27 CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA 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](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.**