

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

2

MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

ESPIRALES SALTEADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE CALABACÍN
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

11

ARROZ BLANCO
LACÓN AL HORNO
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

14

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

ARROZ BLANCO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ESPAGUETIS SALTEADOS
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

24

ARROZ CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

ESPAGUETIS SALTEADOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ BLANCO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

30

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

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

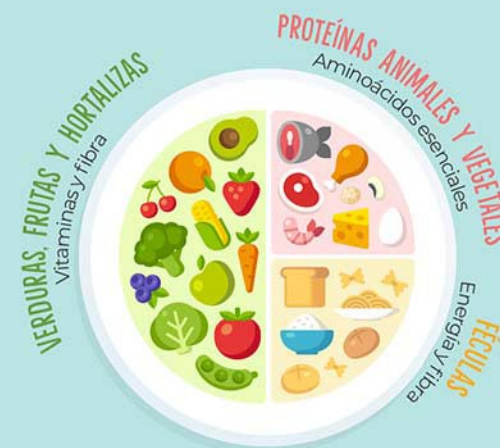


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.