

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
LACÓN A LA GALLEGA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON)
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA PARMENTIER
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
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
YOGUR

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

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.