

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

PASTA CON TOMATE  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
YOGUR NATURAL

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

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

7

LAZOS CON TOMATE  
ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS HERVIDAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR NATURAL

9

CREMA DE PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

10

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

11

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS CASERO  
FRUTA

14

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
YOGUR NATURAL

16

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

17

ESPAGUETIS CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

18

CREMA PARMENTIER  
POLLO EN SALSA  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

21

LENTEJAS 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 NATURAL

23

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

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
POLLO ASADO CON PIÑA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR NATURAL

25

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA AL HORNO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
YOGUR NATURAL

30

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

31

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

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.**