

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
PIZZA
HELADO

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
LECHUGA
FRUTA

10

CALDO DE VERDURA
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
YOGUR

11

ARROZ BLANCO
HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

14

CALDO DE VERDURA
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA PARMENTIER
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
JUDÍAS VERDES CON BOLONESA VEGETAL
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

23

CALDO DE VERDURA
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
TORTILLA DE QUESO
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
YOGUR

30

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLE Y QUINOA (ECOLÓGICO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

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

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

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.