

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

FESTIVO LOCAL

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

10

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

CREMA DE CALABACÍN
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
PATATA ASADA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ 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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

