

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

9

ESPIRALES SALTEADOS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PIMIENTO ASADO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

21

ESPIRALES SALTEADOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

PATATAS GUISADAS SIN TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

27

ESPIRALES SALTEADOS
ATÚN A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

GUISANTES REHOGADOS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



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

