

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CALDO DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS

2

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

5

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

6

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PUERRO)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE

7

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

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS

9

COLIFLOR CON CALABACÍN
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE

12

FESTIVO

13

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO

14

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO EN SALSA
TOMATE EN DADOS

15

CALDO DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

19

GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

20

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE

21

CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA DADO

22

CALDO DE COCIDO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE

23

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PUERRO)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE EN DADOS

26

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

27

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA

28

BROCOLI CON PUERRO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
TOMATE EN DADOS

29

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE



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

