

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

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

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON TOMATE
BACALAO AL AJOARRIERO ARAGONÉS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PIMIENTO ASADO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSAS
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

28

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

29

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR



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

