

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
SOPA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
YOGUR DE SOJA

5

6

7

8

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
JAMÓN YORK
FRUTA

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES CON ATÚN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
YOGUR DE SOJA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
OLLA GITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
PATATAS AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GELATINA DE FRESA

12

13

14

15

16

FESTIVO

ENSALADA DE PASTA
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
YOGUR DE SOJA

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON QUINOA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR DE SOJA

19

20

21

22

23

LECHUGA Y APIO
TOMATE NATURAL
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATÚN Y MAÍZ
GARBANZOS CON VERDURAS
LIMANDA ENCEBOLLADA
YOGUR DE SOJA

ENSALADA DE CABALLA
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FRUTA

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO EN SALSA
FRUTA

ENSALADA MIXTA
SOPA DE ESTRELLAS
HUEVOS AL HORNO CON TOMATE NATURAL
YOGUR DE SOJA

26

27

28

29

30

LECHUGA Y TOMATE
GUISADO MARINERA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
CREMA DE VERDURAS
PECHUGA EMPANADA
YOGUR DE SOJA

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA EN ADOBO
FRUTA

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES AL AJILLO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
YOGUR DE SOJA



Scolarest me

propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias



QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO



menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



Si hemos comido: Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest