

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

ENSALADA VERDE
SOPA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATA PANADERA
YOGUR

ENSALADA VERDE
MACARRONES GRATINADOS
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
YOGUR

5

6

7

8

9

ENSALADA VERDE
GUISADO DE TERNERA
QUESITO
YOGUR

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

ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

ENSALADA VERDE
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
YOGUR

12

13

14

15

16

FESTIVO

ENSALADA DE PASTA
PALOMETA AL HORNO
YOGUR

ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
LOMO A LA PLANCHA
YOGUR

ENSALADA VERDE
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
YOGUR

ENSALADA VERDE
PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON
CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
YOGUR

19

20

21

22

23

LECHUGA Y APIO
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

ENSALADA VERDE
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
LIMANDA ENCEBOLLADA
YOGUR

ENSALADA COMPLETA CON
ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN
ARROZ CON VERDURAS
YOGUR

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
BRÓCOLI REHOGADO
POLLO EN SALSA
YOGUR

ENSALADA VERDE
SOPA DE ESTRELLAS
TERNERA EN SALSA
YOGUR

26

27

28

29

30

ENSALADA VERDE
GUISADO MARINERA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
PECHUGA EMPANADA
YOGUR

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
YOGUR

ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA EN ADOBO
YOGUR

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA VERDE
MACARRONES AL AJILLO CON QUESO
RALLADO
ALITAS DE POLLO FRITAS
YOGUR



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.



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.



COMPLETA CON UN ADECUADO



menú de cena



Agua



Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Aceite de oliva



Juega con los colores de las frutas y verduras

Vegetales crudos o cocidos



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



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