

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 GRATINADOS
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
YOGUR

5

6

7

8

9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
GUISADO DE TERNERA
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

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

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
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
HAMBURGUESA DE TERNERA 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

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
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

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
POTAJE DE GARBANZOS
LIMANDA ENCEBOLLADA
YOGUR

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
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
YOGUR

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
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
PECHUGA EMPANADA
YOGUR

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
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 CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
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.



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