

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA VERDE
SOPA DE LETRAS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

FESTIVO

18

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
REVUELTO DE CALABACÍN
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
CODITOS AL AJILLO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

ENSALADA VERDE
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
MERLUZA REBOZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.