

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TOMATE Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

2

LECHUGA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

3

ENSALADA MIXTA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
NORMA
REVUELTO DE QUESO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA
LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS
FRUTA

10

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

TERRA MEIGA
ENSALADA MIXTA
ARROZ A BANDA
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y
ACEITE DE PIMENTON
YOGUR

14

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS
DEMIGLACE
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
SOPA DE PICADILLO
ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE
FRUTA

17

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

18

ENSALADA MIXTA
OLLA GITANA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PIÑA EN SU JUGO

21

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

22

LECHUGA Y COL LOMBARDA
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

23

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
POLLO ASADO CON PIÑA
FRUTA

25

ENSALADA MIXTA
GUISADO DE MAGRO
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
MERLUZA AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y JUDIA BROTE
GUISADO DE TERNERA
QUESITO
PIÑA EN SU JUGO

30

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
MACARRONES CON SALSAS DE
CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA
CON TOMATE Y QUESO
HELADO

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.