

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN Salsa
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN Salsa
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR NATURAL

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA
CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

