

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

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

6

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
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
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y
VERDURAS
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
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
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
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

