

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 COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
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  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
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 SALS CON VERDURAS  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
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  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, 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

