

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

2
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE AL HORNO GRATINADO
HELADO

8
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
SALCHICHAS AL HORNO
TOMATE NATURAL
HELADO

9
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

11
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

15
CREMA DE VERDURAS
ALITAS DE POLLO CON PAPAS
FRUTA

16
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

17
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA A LA RIOJANA
GUISANTES
HELADO

18
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

19
PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22
PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

23
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

26
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

29
ENSALADA CAMPERA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HELADO

30
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA CAZADORA
FRUTA

31
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
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.