

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE AVE CON PASTA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

2

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

3

GARBANZOS CON CHORIZO  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

4

ENSALADA DE PASTA  
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

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE POLLO  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
YOGUR

11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

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

15

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA  
FRUTA

16

ENSALADA DE PASTA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA A LA RIOJANA  
GUISANTES  
HELADO

18

SOPA DE FIDEOS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

19

LENTEJAS CON ARROZ  
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 COCIDO CON GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

26

MACARRONES A LA ITALIANA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

29

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

30

SOPA DE FIDEOS  
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](http://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.**