

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

CALDO DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

2

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

3

GARBANZOS CON CHORIZO  
REDONDO DE CERDO EN SU JUGO  
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  
MERLUZA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
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  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA A LA RIOJANA  
GUISANTES  
HELADO

18

CALDO DE VERDURA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

19

PATATAS CON PIMIENTOS  
REVUELTO DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

22

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

23

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

24

CALDO DE VERDURA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

26

MACARRONES A LA ITALIANA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

29

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

30

CALDO DE VERDURA  
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN  
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.**