

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
FILETE DE ABAD EJO ENHARINADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA DE PASTA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS CON CALABACÍN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
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.**