

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
YOGUR DESNATADO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES CON TOMATE  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR DESNATADO

4

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

7

LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR DESNATADO

11

**TERRA MEIGA**  
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN  
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE  
DE PIMENTÓN  
YOGUR DESNATADO

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

18

CREMA DE GUISANTES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE VERDURAS  
ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

25

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
ZANAHORIA Y CALABACIN  
YOGUR DESNATADO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

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.**