

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE NATURAL
FRUTA

5

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

10

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

20

CREMA DE PUERROS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ 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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

