

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



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

