

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
VERDURAS AL PESTO
FRUTA

3

ENSALADA VERDE
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
POLLO AGRIDULCE
PATATA AL HORNO CON PIEL
YOGUR

4

ENSALADA VERDE
ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MENESTRA DE VERDURAS
FLAN DE HUEVO

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE PUERROS
MERLUZA ASADA A LA MOSTAZA
BRÓCOLI
FRUTA

6

ENSALADA VERDE
KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA, HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON MAHONESA Y MOSTAZA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ SALTEADO
CALABAZA ASADA
FRUITA

9

ENSALADA VERDE
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
GUISANTES
FRUTA

10

ENSALADA VERDE
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
ABADEJO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

ENSALADA VERDE
BRÓCOLI CON PUERRO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
MANZANA ASADA

12

ENSALADA VERDE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
COLIFLOR
FRUTA

13

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUERBISSUPE)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS A LO POBRE
HELADO

16

ENSALADA VERDE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN A LA MOSTAZA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

17

ENSALADA VERDE
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ESPINACAS
JUDÍAS VERDES
YOGUR

18

ENSALADA VERDE
CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA VERDE
COCIDO ANDALUZ
ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

20

ENSALADA VERDE
LOMBARDA CON MANZANA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

23

ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

24

ENSALADA VERDE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CARNE MOLIDA DE CERDO CON VERDURAS
ZANAHORIA CON ENELDO
ARROZ CON LECHE

26

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
COLIFLOR
FRUTA

27

ENSALADA VERDE
SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA
SALCHICHA NUREMBERG
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
HELADO

30

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CHULETA DE CERDO
REPOLLO
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

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.