

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
VERDURAS AL PESTO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISUPE)
POLLO A LA MOSTAZA
PATATA PANADERA
ARROZ CON LECHE

7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADAJE EN SALSA
GUI SANTES
FRUTA

8

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

TERRA MEIGA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO
ARROZ BLANCO
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
CREMA DE TOMATE
GULASCH TRADICIONAL DE TERNERA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRESADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
COLIFLOR
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA)
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
ZANAHORIA CON ENELDO
YOGUR

18

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)
SALCHICHA NUREMBERG
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE ATÚN
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
ABADAJE FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
COCIDO ANDALUZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
CALABAZA ASADA
FRUTA

25

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LOMBARDA CON MANZANA
FILETE DE CERDO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE AL HORNO GRATINADO
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
BRÓCOLI
FRUTA

30

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.