

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, 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  
GUISANTES  
FRUTA

8

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
PATATAS GUIADAS 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 GUISANTES, 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



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.**