

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO  
CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

5

CREMA DE PUERROS  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
CASERA  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

6

SOPA DE AVE CON PASTA  
POLLO AL AJILLO  
ESCALOPE DE TERNERA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
RABAS DE CALAMAR  
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA  
PLANCHA  
BRÓCOLI  
YOGUR

10

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE PATATAS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

13

MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE  
DADOS DE RAPE A LA MARINERA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA,  
PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR

17

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA  
PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

19

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga,  
pasta tricolor, maíz y piña)  
TORTILLA FRANCESA  
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA  
BRÓCOLI  
FRUTA

20

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
DELICIAS DE BACALAO (BUÑUELOS)  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE AVE CON PASTA  
NUGGETS DE POLLO  
PATATAS FRITAS  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida será AGUA.

# 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.**