

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
HELADO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

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

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

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

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

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

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN Salsa
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO SIN GLUTEN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

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

28

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

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE CALABAZA
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN
LECHUGA
YOGUR



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

