

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

CALABACÍN AL HORNO
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA CON LONCHA DE QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FINGERS CASEROS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ACELGAS CON PATATAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA ESPECIAL
HELADO

13

COLIFLOR CON MAHONESA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
ENSALADA VERDE
YOGUR

14

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

15

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

22

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

BRÓCOLI CON BECHAMEL
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

29

BERENJENA A LA PLANCHA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

30

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
FRUTA

31

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)
SALCHICHA BRATWURST
ENSALADA CÉSAR
LÁCTEO

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:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

10

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
LECHUGA
FRUTA

11

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
TORTILLA CON LONCHA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VARIADA
FRUTA

18

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

19

BERENJENA A LA PLANCHA
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SETAS Y
TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
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

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.