

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA  
MERLUZA ASADA A LA MOSTAZA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES SALMOREJO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
PISTO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
HELADO

5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ENSALADA DE ARROZ  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

8

**MY CHOICE DAY**

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
HELADO

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
COLIFLOR GRATINADA CON QUESO  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

10

VICHYSOISE  
MENESTRA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA  
BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADILLA DE ARROZ  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
ROPA VIEJA CANARIA DE POLLO  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
ENSALADA DE LENTEJAS CON QUESO FRESCO Y MANZANA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
HUEVOS CON SALSAS AURORA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
GUISANTES CON JAMÓN  
CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA Y JAMÓN)  
MERLUZA EN SALSAS  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
CREMA FRÍA DE GUISANTES  
CROQUETAS DE POLLO  
FLAMENQUINES  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO



# 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](http://www.scolarest.es)



## 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

Espárago 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NOODLES (PASTA) CARBONARA  
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE  
FILLET OF HAKE TO THE MUSTARD  
TOMATO  
FRUIT

2

HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
HARICOT BEANS SALAD WITH RICE  
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE  
COURGETTE AND ONION STIR-FRY  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUIT

3

SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS  
COLD TOMATO AND BREAD SOUP  
MEATBALLS WITH SAUCE  
BAKED MIXED BURGER  
WHOLE MEAL RICE  
FRUIT

4

COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP  
RATATOUILLE  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE  
TOMATO AND SWEETCORN  
ICE CREAM

5

RICE WITH TOMATO AND ONION RICE SALAD  
CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW  
CHICKPEAS WITH HARD BOILED EGG STEW  
FRUIT

8

MY CHOICE DAY

WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE  
BREADED CHICKEN STEAK  
ICE CREAM

9

GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE  
CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE  
PORK IN TOMATO SAUCE  
GRILLED PORK CHOPS  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUIT

10

VICHYSOISE  
MIXED VEGETABLES  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
CHICKEN YAKITORI  
POTATOE AND ONION  
FRUIT

11

VEGETABLE LENTILS  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
SPANISH OMELETTE  
SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOM  
LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS  
YOGHURT

12

RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
RICE SALAD  
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY  
"ROPA VIEJA" CANARIAN CHICKEN  
FRUIT

15

GRANNY'S STEWED LENTILS  
LENTILS SALAD WITH FRESH CHEESE AND APPLE  
COURGETTE OMELETTE  
EGGS WITH AURORA SAUCE  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUIT

16

PAELLA WITH CHICKEN PEAS WITH HAM  
BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES  
LEGUME CHILI FAJITAS  
FRUIT

17

WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE  
PASTA SALAD (LETTUCE, ONION AND HAM)  
HAKE IN SAUCE  
BAKED SALMON  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
FRUIT

18

TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS  
COLD CREAM OF PEAS SOUP  
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES  
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUIT

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
BURGER  
ICE CREAM



# 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](http://www.scolarest.es)



## 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

