

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

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



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

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

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

