

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
FLAMENQUINES
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA Y
JAMÓN)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
SALMOREJO
TORTILLA DE PATATA
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
ENSALADILLA DE ARROZ
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
COLIFLOR CON BECHAMEL
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
ALBÓNDIGAS EN Salsa
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GUISANTES CON JAMÓN
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADA CAMPERA
MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
POLLO A LA JARDINERA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y
VERDURAS
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA
GAZPACHO
POLLO EN Salsa
POLLO A LA MOSTAZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y Salsa DE
CÚRCUMA
TORTILLA DE CALABACÍN
HUEVOS CON Salsa AURORA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
FIDEUA CON VERDURITAS
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
REPOLLO
YOGUR

25

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MENESTRA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN Salsa
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
PISTO
LOMO EN Salsa ANDALUZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SALMOREJO
POLLO AL ROMERO
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



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.



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

7

NO LECTIVO

8

LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

9

WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
PASTA SALAD (LETTUCE, ONION AND HAM)
BAKED HAKE FILLET
MARINERA STYLE HAKE FILLET
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUIT

10

CANTONICE RICE
CURRIED RICE WITH VEGETABLES
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY
ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME BOLOGNESE
YOGHURT

11

BAKED BROCCOLI
COLD TOMATO AND BREAD SOUP
SPANISH OMELETTE
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM
ROASTED TOMATO WITH HERBS
FRUIT

14

RICE AND VEGETABLE STEW
RICE SALAD
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
BREADED FISH FILLET
LETTUCE AND ONION
YOGHURT

15

CREAM OF LEEK SOUP
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE
BAKED MIXED BURGER
MEATBALLS WITH SAUCE
DICED POTATOES
FRUIT

16

GRANNY'S STEWED LENTILS
PEAS WITH HAM
SCRAMBLED EGGS WITH TURKEY
SPINACH OMELETTE
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

17

COUNTRY SALAD
MIXED VEGETABLES
GARLIC CHICKEN
CHICKEN WITH VEGETABLES
LETTUCE AND OLIVES
YOGHURT

18

MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH BECHAMEL SAUCE
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND LEGUMBRETA
BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES
FRUIT

21

CREAM OF PUMPKIN SOUP
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
CHICKEN IN SAUCE
CHICKEN WITH MUSTARD
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

22

HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
COURGETTE OMELETTE
EGGS WITH AURORA SAUCE
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUIT

23

RICE WITH TOMATO AND ONION
PAELLA WITH SQUIDS
FLOURED FISH FILLET
BATTERED HADDOCK FILLET
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
FRUIT

24

WHOLE GRAIN NOODLES SOUP
VEGETABLE FIDEUÀ
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME BOLOGNESE
CABBAGE
YOGHURT

25

GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
MIXED VEGETABLES
MEATBALLS WITH SAUCE
GRILLED BEEF BURGER
SLICED POTATOES
FRUIT

28

CREAM OF CARROTS SOUP
RATATOUILLE
LOIN IN ANDALUSIAN SALSÀ
GRILLED PORK CHOPS
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
ICE CREAM

29

SPAGHETTI CARBONARA
PASTA SALAD
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
FRUIT

30

SAUTÉED PEAS WITH HAM
COLD TOMATO AND BREAD SOUP
ROSEMARY CHICKEN
TIKKA MASALA CHICKEN
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT



**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.



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

