

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA DE QUESO  
CALABAZA ASADA  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO EN SALSA  
BERENJENAS ASADAS  
HELADO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
BONIATO EN PURE  
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS  
POLLO AL AJILLO  
PEPINO  
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
CALABACÍN COCIDO  
GELATINA

10

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

PATATAS GUISADAS SIN TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA

13

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
CALABAZA ASADA  
YOGUR

14

PATATAS ALIÑADAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
FRUTA

17

ARROZ BLANCO  
SECRETO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA CON ENELDO  
HELADO

18

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

19

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

20

ASADO DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
CALABAZA ASADA  
FRUTA

21

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PEPINO  
HELADO

24

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
HELADO



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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](http://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.**