

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADJO ENHARINADO
EMPANADILLAS DE ATÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
CREMA DE LEGUMBRES
TORTILLA DE CALABACÍN
HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

MACARRONES A LA NAPOLITANA
ESPIRALES CON CHAMPIÑONES
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

FESTIVO

10

SOPA DE FIDEOS
COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
GUISANTES CON JAMÓN
TORTILLA FRANCESA
HUEVOS DUROS CON BECHAMEL Y QUESO
RALLADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
ARROZ CON TOMATE
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON
ALUBIAS)
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS
CON HUEVO Y HARINA)
FRUTA

14

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CREMA DE LEGUMBRES
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
NUGGETS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

GUISANTES CON PATATAS
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
CREMA DE CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
PECHUGA DE POLLO REBOZADA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

19

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
BRÓCOLI REHOGADO
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA
DE TOMATE
MEDALLÓN DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN
ESPINACAS A LA CREMA
CROQUETAS DE JAMÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE
TOMATE
TORTILLA DE QUESO
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

24

CREMA DE VERDURAS
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
CREMA DE LEGUMBRES
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS CON BECHAMEL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON
CREMOSA DE ALBAHACA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
ARROZ CON TOMATE
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS
Y MAÍZ
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA
HELADO

28

SOPA DE GALETS
MENESTRA DE VERDURAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

NOTAS: Nuestros menús incluyen **PAN** y la bebida será **AGUA**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

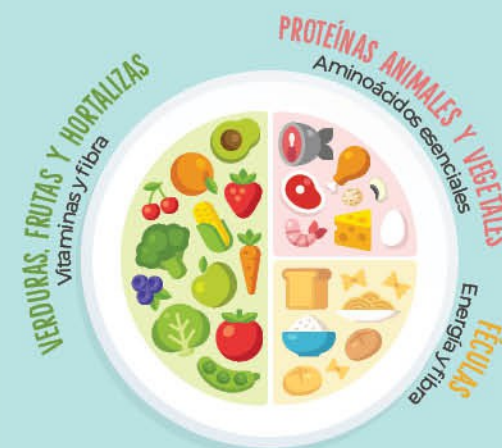
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.