

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA  
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO  
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA  
ZARANGOLLO  
YOGUR

3

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
PATATAS CON AJO Y PEREJIL  
ALBÓNDIGAS EN Salsa  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ DE LA HUERTA  
GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y  
CALAMAR  
FRUTA

5

QUINOA CON VERDURAS  
CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
FRUTA

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA  
VICHYSOISE  
MERLUZA A LA VASCA CON  
GUISANTES  
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
LENTEJAS GUIADAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ARROZ A BANDA  
GARBANZOS CON SALTEADO DE  
VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

15

ENSALADA MURCIANA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

16

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABAZA CON  
COSTRONES DE PAN  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES INTEGRALES A LA  
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y  
CARNE PICADA)  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA

19

TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
YOGUR

22

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS  
SALTEADAS  
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

25

ENSALADA MURCIANA  
GARBANZOS ESTOFADOS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
FRUTA

26

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
ENSALADA VARIADA  
PATATAS GRATINADAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
Meraki  
EPS



grow  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# 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)

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

ENSALADA MURCIANA  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA  
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO  
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA  
ZARANGOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
PATATAS CON AJO Y PEREJIL  
ALBÓNDIGAS EN Salsa  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ DE LA HUERTA  
GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y  
CALAMAR  
FRUTA

5

QUINOA CON VERDURAS  
CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
FRUTA

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA  
CREMA DE VERDURAS  
MERLUZA A LA VASCA CON  
GUISANTES  
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
LENTEJAS GUIADAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ARROZ A BANDA  
GARBANZOS CON SALTEADO DE  
VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

15

ENSALADA MURCIANA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

16

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
PEPINO Y OLIVAS  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABAZA CON  
COSTRONES DE PAN  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA

19

TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS  
SALTEADAS  
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

25

ENSALADA MURCIANA  
GARBANZOS ESTOFADOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

26

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
ENSALADA VARIADA  
PATATAS ALIÑADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA  
CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://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

