

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
ZARANGOLLO
YOGUR

3

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
HUEVOS REVUELTOS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

5

QUINOA CON VERDURAS
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA
VICHYSOISE
REVUELTO DE GUI SANTES CON HUEVO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

15

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

16

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON CALABACÍN
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA

18

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

19

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
YOGUR

22

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES)
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS A LO POBRE
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ
COLIFLOR CON PATATAS
LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

26

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VARIADA
PATATAS GRATINADAS
HUEVOS REVUELTOS
HELADO



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



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.



NOTAS:

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 SALSAS MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
PATATAS EN SALSAS VERDES
ZARANGOLLO
YOGUR

3

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

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
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
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
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
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

26

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



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



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.



NOTAS:

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 SALSAS MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
ZARANGOLLO
YOGUR

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUITA

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 CON VERDURAS
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
YOGUR

22

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
SALMÓN 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 CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

25

ENSALADA MURCIANA
GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

26

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



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



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.



NOTAS:

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
YOGUR

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
HAMBURGUESA VEGETAL
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
TORTILLA DE QUESO
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 CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON VERDURAS
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
MERLUZA EN Salsa VERDE
YOGUR

22

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
SALMÓN 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 CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

25

ENSALADA MURCIANA
GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

26

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



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



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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

