

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH REVOLUTION

4

TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR



11

ENSALADA MIXTA  
POTAJE DE GARBANZOS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

ENSALADA CON BROTES  
BRÓCOLI CON PATATAS  
ZARANGOLLO  
YOGUR

14

LECHUGA Y TOMATE  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
FRUTA



18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA  
YOGUR

19

LECHUGA  
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA

20

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

21

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
FRUTA

22

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HABICHUELAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



25

LECHUGA Y PEPINO  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE  
ESTOFADO DE CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
GUISO DE GARBANZOS A LA MARINERA  
SALMÓN EN SALSA  
YOGUR

28

ENSALADA DE TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

□

1

**FESTIVO**

4

**TOMATE Y MAÍZ**  
**CREMA DE CALABACÍN NATURAL**  
**CON PICATOSTES**  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO**  
**FRUTA**

5

**ENSALADA MURCIANA**  
**GUISO DE PESCADO CON ALETRIA**  
**ABADEJO A LA ANDALUZA**  
**FRUTA**

6

**LECHUGA Y TOMATE**  
**SOPA CAMPERA**  
**COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y**  
**PATATAS**  
**FRUTA**

7

**LECHUGA Y BROTES**  
**MACARRONES (INTEGRAL) CON**  
**TOMATE Y ATÚN**  
**JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS**  
**FRUTA**

8

**LECHUGA Y MAÍZ**  
**ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ**  
**INTEGRAL**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

11

**ENSALADA MIXTA**  
**POTAJE DE GARBANZOS**  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL**  
**HORNO**  
**FRUTA**

12

**ENSALADA DE LECHUGA Y**  
**REMOLACHA**  
**ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR**  
**POLLO A LA PLANCHA**  
**FRUTA**

13

**ENSALADA CON BROTES**  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
**ZARANGOLLO**  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

14

**LECHUGA Y TOMATE**  
**FIDEUA CON VERDURITAS**  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
**FRUTA**

15

**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE**  
**SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE**  
**ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS**  
**FRUTA**

18

**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
**ARROZ CON TOMATE**  
**SALCHICHAS FRESCAS A LA**  
**PLANCHA**  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

19

**LECHUGA**  
**ENSALADA DE PASTA**  
**POLLO AL AJILLO**  
**FRUTA**

20

**ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA**  
**Y MAÍZ**  
**CREMA DE ZANAHORIAS**  
**MERLUZA EN SALSAS VERDES**  
**FRUTA**

21

**ENSALADA VERDE**  
**SOPA DE COCIDO**  
**COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y**  
**PATATAS**  
**FRUTA**

22

**LECHUGA Y ESPÁRRAGOS**  
**HABICHUELAS ESTOFADAS**  
**TORTILLA DE PATATA**  
**FRUTA**

25

**LECHUGA Y PEPINO**  
**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE**  
**MERLUZA A LA VALENCIANA**  
**FRUTA**

26

**LECHUGA Y TOMATE**  
**ESTOFADO DE CERDO**  
**HUEVOS REVUELTOS CON ATUN**  
**FRUTA**

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y**  
**MAÍZ**  
**GUISO DE GARBANZOS A LA**  
**MARINERA**  
**SALMÓN EN SALSAS**  
**POSTRE VEGETAL DE SOJA**

28

**ENSALADA DE TOMATE**  
**ARROZ TRES DELICIAS (CON**  
**GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
**POLLO AL LIMÓN**  
**FRUTA**

29

**LECHUGA Y OLIVAS**  
**CREMA DE PUERROS Y CALABACIN**  
**TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL**  
**FRITAS CON MAIZENA**  
**FRUTA**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE CALABACÍN NATURAL  
CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y  
PATATAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES  
MACARRONES (INTEGRAL) CON  
TOMATE Y ATÚN  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ  
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR

11

ENSALADA MIXTA  
POTAJE DE GARBANZOS  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

13

ENSALADA CON BROTES  
LENTEJAS ESTOFADAS  
ZARANGOLLO  
YOGUR

14

LECHUGA Y TOMATE  
FIDEUA CON VERDURITAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE  
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
FRUTA

18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ESPINACAS  
YOGUR

19

LECHUGA  
ENSALADA DE PASTA  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA

20

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA  
Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

21

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y  
PATATAS  
FRUTA

22

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

25

LECHUGA Y PEPINO  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE Y QUESO  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
GUISO DE GARBANZOS A LA  
MARINERA  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
YOGUR

28

ENSALADA DE TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
TORTILLA DE QUESO  
FRUTA



FISH  
REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO  
FRUTA

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA

6

CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

8

CREMA DE ALUBIAS PINTAS  
YOGUR

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO  
FRUTA

12

CREMA DE ALUBIAS PINTAS  
FRUTA

13

CREMA DE LENTEJAS CON ARROZ  
YOGUR

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

15

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA

18

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO  
YOGUR

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

22

CREMA DE ALUBIAS PINTAS  
FRUTA

25

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE GARBANZOS  
YOGUR

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

29

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA

6

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

8

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA

12

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
FRUTA

13

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

15

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA

18

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

22

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
FRUTA

25

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA

29

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
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.



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

