

1

1

2

3

4

I
ACARR
ONES
A LA
BOLOÑ
ESA
(CON
TOMAT
E Y
CARNE
PICADA
)
FRUTA

FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGIA
PATATAS
VAPORY VERDURA
FRUTA

CARNE ASADA VERDURAS Y
PATATA
YOGUR

POTAJE DE LENTEJAS
CON CARNE FRUTA

7

8

9

10

11

DADOS DE CERDO
GUISADOS
CON PASTA
FRUTA

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
CON CARNE
YOGUR NATURAL

LOMO ADOBADO AL HORNO
CON MENESTRA
FRUTA

BACALAO ORLY
VERDURA TRICOLOR
(BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FRUTA

ARROZ MAR Y
MONTAÑA
YOGUR

14

15

16

17

18

TORTILLA DE PATATAS
VERDURA
YOGUR

MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATA COCIDA Y VERDURA
FRUTA

RAGOUT DE POLLO AL
ROMERO
PATATA Y VERDURA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON CARNE
FRUTA

PASTA SALTEADA CON
TOMATE Y CHAMPIÑONES
CON PESCADO
FRUTA

21

22

23

24

25

PAVO AL HORNO
DADITOS DE PATATA GUIADA Y
VERDURA FRUTA

ARROZ MAR Y MONTAÑA CON
CALAMAR Y LOMO
YOGUR NATURAL

LOMO DE CERDO AL
HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

PESCADO AL HORNO TOMATE
HORNO Y VERDURA
YOGUR DE SABOR

TORTILLA DE
PATATAS CON
VERDURA FRUTA

28

29

30

31

C

ESCALOPE DE CERDO PASTA
YOGUR NATURAL

CALDO GALLEGIO
FRUTA

PAELLA MIXTA CON POLLO Y
CALAMAR FRUTA

A
R
N
E
A
S
A

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

D
A
R
D
U

A
T
I

NOTAS: Menús elaborados para niños de 0 a 3 años.

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CGDO. MAD00104

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool*
arest
ART



GROW
FOOD
BANKS

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consumir productos de temporada para la elaboración del menú.

FRUTAS

Albaricoque	Fresa	Nectarina
Breva	Higo	Níspero
Cereza	Limón	Paraguaya
Ciruela	Melocotón	Pera
	Melón	Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

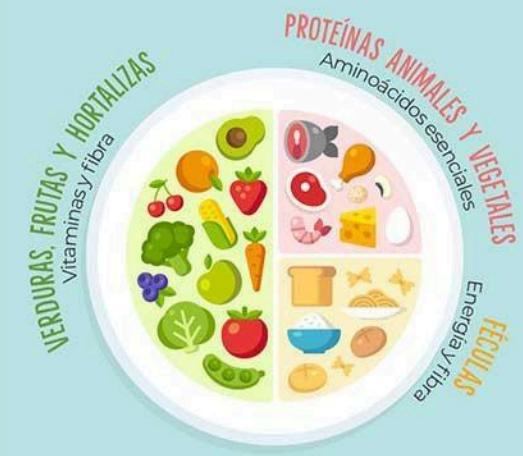
Acelgas	Cebolla	Lechuga
Ajo	Espárrago	Patata
Alcachofas	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde	Tomate
		Zanahoria

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.