

1

2

3

4

ACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
PATATAS VAPORY VERDURA FRUTA

CARNE ASADA VERDURAS Y PATATA
YOGUR

POTAJE DE LENTEJAS CON CARNE FRUTA

7

DADOS DE CERDO
GUISADOS CON PASTA
FRUTA

8

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
CON CARNE YOGUR NATURAL

9

LOMO ADOBADO AL HORNO
CON MENESTRA FRUTA

10

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

11

ARROZ MAR Y MONTAÑA
YOGUR

14

TORTILLA DE PATATAS
VERDURA YOGUR

15

MERLUZA EN Salsa Verde
PATATA COCIDA Y VERDURA FRUTA

16

RAGOUT DE POLLO AL ROMERO
PATATA Y VERDURA FRUTA

17

LENTEJAS GUIADAS CON CARNE
FRUTA

18

PASTA SALTEADA CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
CON PESCADO FRUTA

21

PAVO AL HORNO
DADITOS DE PATATA GUISADA Y VERDURA FRUTA

22

ARROZ MAR Y MONTAÑA CON CALAMAR Y LOMO
YOGUR NATURAL

23

LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS FRUTA

24

PESCADO AL HORNO TOMATE
HORNO Y VERDURA YOGUR DE SABOR

25

TORTILLA DE PATATAS CON VERDURA FRUTA

28

ESCALOPE DE CERDO PASTA
YOGUR NATURAL

29

CALDO GALLEGO
FRUTA

30

31

PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR FRUTA

A
R
N
E
A
S
A

LUNES

D
A
V
E
R
D
U

MARTES

R
A
S
N
A
T
I

MIÉRCOLES

L
L
A
S

JUEVES

VIERNES

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



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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

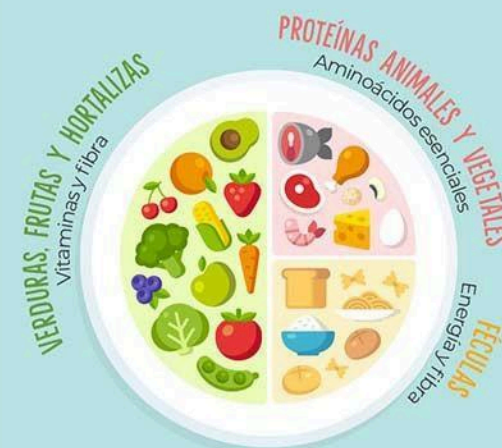


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

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.