

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

LENTES ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON
CREMA DE LECHE Y BACON)
WHOLE-WHEAT PASTA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
FRIJOL RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND TURKEY
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
CREAM OF TOADS AND SNAKES (Peas and leeks)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE
Y QUESO
TURKEY BURGER TERRIFIES WITH TOMATO AND
CHEESE
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y
GRATINADA
GRATINATED HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE AND
SOFT BECHAMEL
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND
CHEESE
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND
EGG
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

FESTIVO

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

PANACHE DE GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
GENOISE STYLE TAGLIATELLE
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)
ZANAHORIA DADO
CARROT CUBES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT



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.



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

