

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24

TRITURADO DE AGUJA DE CERDO  
(PATATAS, CERDO, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

1

TRITURADO DE TERNERA  
(PATATAS, TERNERA, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

8

TRITURADO DE AGUJA DE CERDO  
(PATATAS, CERDO, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

15

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE  
POLLO  
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

22

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE  
POLLO  
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

29

TRITURADO DE AGUJA DE CERDO  
(PATATAS, CERDO, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

25

TRITURADO DE MERLUZA  
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

2

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE  
POLLO  
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

9

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE  
POLLO  
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

16

TRITURADO DE TERNERA  
(PATATAS, TERNERA, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

23

TRITURADO DE TERNERA  
(PATATAS, TERNERA, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

30

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE  
POLLO  
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

26

TRITURADO DE LENTEJAS GUIADAS

FRUTA

3

TRITURADO DE ALUBIAS BLANCAS  
CON CHORIZO

FRUTA

10

TRITURADO DE GARBANZOS  
ESTOFADOS

FRUTA

17

TRITURADO DE MERLUZA  
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

24

TRITURADO DE AGUJA DE CERDO  
(PATATAS, CERDO, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

31

TRITURADO DE TERNERA  
(PATATAS, TERNERA, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

27

TRITURADO DE TERNERA  
(PATATAS, TERNERA, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

4

TRITURADO DE MERLUZA  
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

11

TRITURADO DE GUISADO DE  
ALBONDIGAS CON PATATAS

FRUTA

18

TRITURADO DE AGUJA DE CERDO  
(PATATAS, CERDO, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

25

TRITURADO DE MERLUZA  
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

28

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE  
POLLO  
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

5

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE  
POLLO  
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

12

TRITURADO DE MERLUZA  
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

19

TRITURADO DE LENTEJAS

FRUTA

26

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE  
POLLO  
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,  
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

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](http://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...**

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.**