

MENU CAMPUS

JUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org

24

25

26

27

28

FESTIVO

PAELLA DE VERDURAS

TRAMPÓ DE GARBANZOS

ARROZ CON VERDURAS

COUS COUS CON VERDURAS

MERLUZA AL CALDO CORTO CON
GUISANTES

LOMO SAJONIA CON PURÉ DE
PATATA

POLLO AL HORNO CON ENSALADA
(lechuga, maíz y aceitunas verdes)

EMPANADILLAS DE ATUN CON
MENESTRA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA



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:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito
del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmón
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres
→ Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas

Verduras → Cereales o féculas

Carne → Pescado o huevo

Pescado → Carne magra o huevo

Huevo → Pescado o carne magra

Fruta → Lácteos o fruta

Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ENSALADA DE LENTEJAS FRUTA	2 CANELONES DE CARNE FRUTA	3 ENSALADA PASTA TRICOLOR FRUTA	4 ARROZ 3 DELICIAS LACTEO	5 ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro) MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES FRUTA
8 ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria) POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS LACTEO	9 ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas) FRUTA	10 MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS FRITAS FRUTA	11 TRAMPÓ DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria) FRUTA	12 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO BACALAO REBOZADO CON GUISANTES FRUTA
15 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON FIAMBRE DE PAVO ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA Y ARROZ FRUTA	16 GARBANZOS ALIÑADOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	17 MACARRONES CON BECHAMEL ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria) FRUTA	18 TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco) POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES LACTEO	19 ENSALADILLA ABADEJO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas) FRUTA
22 ARROZ DE LA ABUELA MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL FRUTA	23 ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro) ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA LACTEO	24 ARROZ PADTHAI CON CILANTRO LOMO SAJONIA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y maíz) FRUTA	25 PASTA CON SALSA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA	26 ENSALADA DE ALUBIAS POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA
29 PASTA CON SALSA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA CON JUDIAS VERDES FRUTA	30 ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas negras) PAELLA MIXTA FRUTA	31 TRAMPÓ DE GARBANZOS LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA LACTEO		

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito
del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmón
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres
→ Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas

Verduras → Cereales o féculas

Carne → Pescado o huevo

Pescado → Carne magra o huevo

Huevo → Pescado o carne magra

Fruta → Lácteos o fruta

Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ RECOMENDACIÓN: 4 g/día