

MENU ESCOLAR Escoleta campos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Maig - 2026

VIERNES

1

2

3

4

1

FESTIVO

4

CREMA DE CARBASSÒ
 ABADEJO AL FORN AMB PATATA BOLLIDA
 FRUITA

5

ARRÒS DE PEIX AMB VERDURES
 FRUITA

6

SOPA
 BULLIT
 IOGURT

7

GUISAT DE CIGRONS
 FRUITA

8

PASTA (INTEGRAL) BOLONYESA
 FRUITA

11

SOPA DE BROU DE PEIX
 TRUITA DE PATATA AMB VERDURES
 FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀTIGA I OU
 FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
 FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
 POLLASTRE AL FORN AMB COUS COUS
 IOGURT

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
 FRUITA

18

ARRÒS TRES DELICIES
 FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA
 TRUITA DE PATATA AMB BRÒQUIL
 FRUITA

20

MACARRONS CARBONARA
 FRUITA

21

SOPA
 BULLIT
 FRUITA

22

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
 IOGURT

25

ESPIRALS AMB TOMÀTIGA Y TONYINA
 FRUITA

26

CREMA DE BRÒQUIL
 LLUÇ AL FORN AMB PATATA BOLLIDA
 IOGURT

27

CUINAT DE CIGRONS
 FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀTIGA I OU
 FRUITA

29

SOPA DE BROU DE PEIX
 POLLASTRE AL FORN AMB MONGETES VERDES
 FRUITA



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos.

www.scolarest.es



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

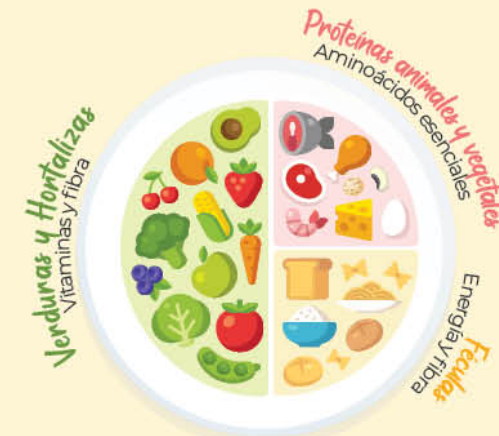
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.



NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.