

ESCOLETA CAMPOS Vegetaria

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

GUISAT DE CIGRONS
FRUITA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB PATATES
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB TOMÀTIGA
FRUITA

15

SOPA DE BROU DE VERDURES
TOFU AL FORN AMB VERDURES
IOGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀTIGA I OU
FRUITA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATA AMB BRÒQUIL
FRUITA

21

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FRUITA

22

SOPA DE VERDURES
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS,
PATATA,
PASTANAGA I COL
BULLIT
IOGURT

23

ESPIRALS AMB TOMÀTIGA
FRUITA

24

ARRÒS AMB VERDURES
FRUITA

27

ESPIRAL SALTETJATS
FRUITA

28

GUISAT DE CIGRONS
IOGURT

29

ARRÒS TRES DELICIES
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE CIGRONS AMB PATATA
BOLLIDA
FRUITA



NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kiloenergías [Energía] / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN INTEGRAL** al menos dos días por semana y la bebida será **AGUA**.

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.

Scolarest

NOTAS:

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