

| LUNES                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                              | JUEVES                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>23</div> <div>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br/>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br/>LECHUGA Y TOMATE<br/>FRUTA</div> | <div>24</div> <div>MACARRONES A LA NAPOLITANA<br/>HUEVOS REVUELTOS CON BACON<br/>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br/>YOGUR</div> | <div>25</div> <div>LENTEJAS GUISADAS<br/>FILETE DE MERLUZA EMPANADO<br/>LECHUGA Y MAÍZ<br/>FRUTA</div> | <div>26</div> <div>CREMA DE CALABACÍN<br/>LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA<br/>HELADO</div> | <div>27</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)<br/>POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA<br/>PATATAS FRITAS<br/>FRUTA</div> |
| <div>30</div> <div>SOPA DE AVE CON PASTA<br/>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br/>PATATAS DADO<br/>FRUTA</div>                                             |                                                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                                                                                                |

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Espárrago  
verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

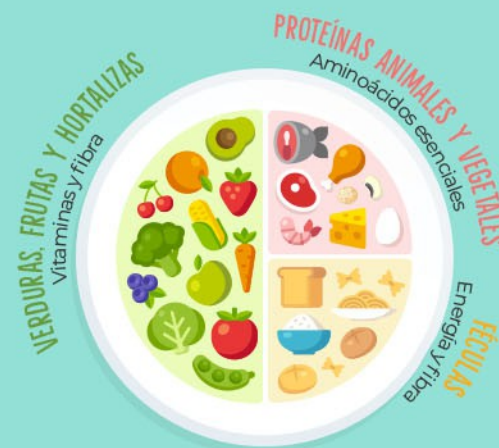
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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...

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.**