

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 TURMIX DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS (CALABACIN, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	2 TURMIX DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS (CALABAZA, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	3 TURMIX DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS (CALABACIN, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	4 TURMIX DE CERDO CON PATATAS Y VERDURAS (JUDIA VERDE , ZANAHORIA Y CALABACIN) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA
7 TURMIX DE CERDO CON PATATAS Y VERDURAS (JUDIA VERDE , ZANAHORIA Y CALABAZA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	8 TX DE POLLO CON JUDIAS VERDES CALABACIN ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	9 TURMIX DE CERDO CON PATATAS Y VERDURAS (JUDIA VERDE , ZANAHORIA Y CALABACIN) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	10 TX DE PESCADO BLANCO CON PATATAS Y VERDURAS (CALABAZA, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	11 TURMIX DE CERDO CON PATATAS Y VERDURAS (JUDIA VERDE , ZANAHORIA Y CALABACIN) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA
14 TURMIX DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS (CALABACIN, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	15 TURMIX DE CERDO CON PATATAS Y VERDURAS (JUDIA VERDE , ZANAHORIA Y CALABAZA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	16 TX DE POLLO CON JUDIAS VERDES CALABAZA ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	17 TURMIX DE CERDO CON PATATAS Y VERDURAS (JUDIA VERDE , ZANAHORIA Y CALABACIN) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	18 TX DE PESCADO BLANCO CON PATATAS Y VERDURAS (CALABACIN, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA
21 TX DE POLLO CON JUDIAS VERDES CALABACIN ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	22 TURMIX DE TERNERA, PATATA Y VERDURAS (CALABAZA, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	23 TX DE POLLO CON JUDIAS VERDES CALABAZA ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	24 TX DE PESCADO BLANCO CON PATATAS Y VERDURAS (CALABACIN, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	25 FESTIVO
28 TURMIX DE CERDO CON PATATAS Y VERDURAS (JUDIA VERDE , ZANAHORIA Y CALABACIN) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	29 TURMIX DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS (CALABACIN, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	30 TX DE PESCADO BLANCO CON PATATAS Y VERDURAS (CALABACIN, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	31 TURMIX DE CERDO CON PATATAS Y VERDURAS (JUDIA VERDE , ZANAHORIA Y CALABAZA) YOGUR NATURAL FRUTA NATURAL TRITURADA	



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

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

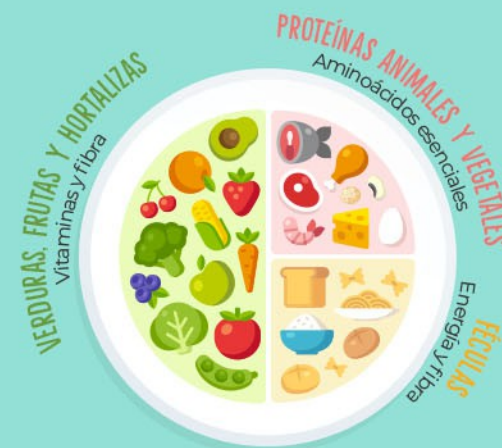
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.