

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
 TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
 LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
 FRUTA

8

CREMA DE JUDÍAS VERDES
 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
 LECHUGA
 FRUTA

9

ESPAGUETIS SALTEADOS
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
 FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
 YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
 ENSALADA VERDE
 FRUTA

14

SOPA DE AVE CON PASTA
 VARITAS DE MERLUZA
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
 HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
 PATATAS DADO
 FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y OLIVAS
 YOGUR

18

ESPAGUETIS SALTEADOS
 ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE
 CON ARROZ PILAF
 FRUTA

21

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE SOBRASADA
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
 FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
 LECHUGA Y PEPINO
 FRUTA

23

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
 ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
 FRUTA

24

SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
 YOGUR

25

CREMA DE JUDÍAS VERDES
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
 FRUTA

28

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
 LOMO A LA PLANCHA
 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
 FRUTA

29

ESPAGUETIS SALTEADOS
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 FRUTA

30

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
 POLLO ASADO
 CON ARROZ PILAF
 FRUTA



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.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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... 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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

