

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7	8	9	10	11
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ESPINACAS CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA YOGUR	CREMA DE BRÓCOLI TORTILLA DE PATATA ENSALADA VERDE FRUTA
14	15	16	17	18
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN VARITAS DE MERLUZA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE CON ARROZ PILAF FRUTA
21	22	23	24	25
COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ESPINACAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA YOGUR	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
28	29	30		
BRÓCOLI CON PATATAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA POLLO TIKKA MASALA 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

