

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE JUDÍAS VERDES JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	9 MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON QUESO FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA YOGUR	11 CREMA DE BRÓCOLI TORTILLA DE PATATA 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 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	18 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES) 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 TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA 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 ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA
28 CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES) LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	29 ESPAGUETIS CON PISTOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	30 CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA		

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



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

