

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

8

CREMA DE JUDÍAS VERDES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ESPAGUETIS CON TOMATE
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 NATURAL SIN AZÚCAR

11

CREMA DE BRÓCOLI
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA

21

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
TORTILLA FRANCESA
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 CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25

CREMA DE JUDÍAS VERDES
FILETE 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 CON PISTOMATE
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

