

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

9

ESPAGUETIS SALTEADOS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA
(ECOLÓGICO)
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

SOPA DE AVE CON PASTA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

15

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

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

17

ARROZ CON CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR

18

ESPAGUETIS SALTEADOS
ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA

21

COLIFLOR CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

24

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
YOGUR

25

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

BRÓCOLI CON PATATAS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

29

ESPAGUETIS SALTEADOS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO
ARROZ BLANCO
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

