

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 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 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 AL PESTO POLLO EN SALSAS YOGUR	11 CREMA DE BRÓCOLI TORTILLA DE PATATA ENSALADA VERDE FRUTA
14 SOPA DE AVE CON PASTA SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA 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) HUEVOS FRITOS CON PISTO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS 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 PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA YOGUR	25 JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA LECHUGA FRUTA
28 BRÓCOLI CON PATATAS LOMO EN SALSAS ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	29 ESPAGUETIS CON PISTOMATE WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO FRUTA	30 CREMA DE PATATA NATURAL 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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

