

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ CON TOMATE BURRITOS DE LEGUMBRETA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
CREMA DE JUDÍAS VERDES FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO) LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA BURRITOS VEGETARIANOS LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE TOFU EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	CREMA DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
CREMA DE JUDÍAS VERDES ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LA RUTA DE LA SEDA TALLARINES CON TOMATE FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE ESPINACAS ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE TOFU A LA JARDINERA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÓCOLI GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO BURRITOS VEGETARIANOS LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA



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

