

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
CREMA DE JUDÍAS VERDES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO) REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS YOGUR	ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
CREMA DE JUDÍAS VERDES FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LA RUTA DE LA SEDA TALLARINES CON TOMATE POLLO EN SALSA ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL YOGUR	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÓCOLI GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 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

