

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
MERLUZA

YOGUR

2

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON
TERNERA

YOGUR

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
MERLUZA

YOGUR

6

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA

YOGUR

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO

YOGUR

8

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO

YOGUR

9

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
MERLUZA

YOGUR

12

FESTIVO

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
MERLUZA

YOGUR

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO

YOGUR

15

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA

YOGUR

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON
POLLO

YOGUR

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA

YOGUR

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO

YOGUR

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
MERLUZA

YOGUR

22

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO

YOGUR

23

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
MERLUZA

YOGUR

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA

YOGUR

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO

YOGUR

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO

YOGUR

29

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
MERLUZA

YOGUR

30

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON
CERDO

YOGUR

FISH
REVOLUTION

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

