

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ BLANCO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>4</div> <div>PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>6</div> <div>MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>9</div> <div>FESTIVO</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE PATATA NATURAL POLLO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>11</div> <div>ARROZ CON CALABACÍN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>13</div> <div>MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PIMIENTOS VERDES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>16</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ BLANCO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>23</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>24</div> <div>MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>25</div> <div>PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS ARROZ BLANCO MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>27</div> <div>CREMA DE PATATA NATURAL JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>30</div> <div>CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. FRUTA PERMITIDA: MANDARINA, MELÓN, PLÁTANO, PIÑA O NARANJA.



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

