

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>6</div> <div>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TOFU EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>9</div> <div>FESTIVO</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE PUERRO Y PATATA ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ CON TOMATE TOFU A LA JARDINERA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS HAMBURGUESA VEGETAL ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) FALAFEL GUIADO CON VERDURAS Y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON CALABACÍN ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y LEGUMBRETA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS TOFU EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS MENESTRA DE VERDURAS KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>27</div> <div>CREMA DE VERDURAS GARBANZOS CON VERDURAS LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>30</div> <div>CREMA DE CALABACÍN LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>				



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

