

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	FESTIVO	3	ARROZ AL PESTO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	4	CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	6	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA Y PIMIENTOS) LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA
9	FESTIVO	10	CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO AL CHILINDRÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	11	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	12	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	13	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA) FRUTA DE TEMPORADA
16	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	17	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	18	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	20	DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
23	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24	ESPAGUETIS (INTEGRAL) BOLOÑESA CON QUESO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	25	ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	26	LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR	27	CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE SOBRASADA ROPA VIEJA CANARIA DE POLLO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA
30	LENTEJAS A LA RIOJANA FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y MAÍZ 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

