

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHACH ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>6</div> <div>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA Y PIMIENTOS) LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>9</div> <div>FESTIVO</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO AL CHILINDRÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA) FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHACH LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHACH FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDACH FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELACH GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>27</div> <div>CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE SOBRASADACH ROPA VIEJACH CANARIA DE POLLO LECHUGACH Y BROTES FRUTA DE TEMPORADACH</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS A LA RIOJANACH FILETE DE MERLUZACH CON AJITOS Y CEBOLLACH EN SALSA DE TOMATE LECHUGACH Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADACH</div>				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



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

