

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ AL PESTO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PATATA ASADA YOGUR</div>	<div>6</div> <div>MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA Y PIMIENTOS) LECHUGA 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 CON TOMATE REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR</div>	<div>13</div> <div>MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO EN SALSA PIMIENTO FRITO FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>BRÓCOLI CON PATATA POLLO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON CALABACÍN 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 PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATA ASADA YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>BRÓCOLI REHOGADO POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA PATATAS DADO YOGUR</div>	<div>27</div> <div>CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE SOBRASADA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>30</div> <div>CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE 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.



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

