

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
ENSALADA DE ARROZ HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO	ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA	ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, PEPINO Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES AL PESTO SALMÓN AL HORNO TOMATE Y OLIVAS FRUTA	CREMA FRÍA DE PUERROS Y PATATAS LONGANIZAS AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA DE PASTA POLLO A LA CAZADORA GUISANTES FRUTA	ENSALADA DE ARROZ, JAMÓN YORK, MAÍZ Y ZANAHORIA FILETE DE BACALAO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	CREMA FRÍA DE CALABACIN LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE QUESO LIMANDA AL HORNO ZANAHORIA RALLADA HELADO	MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO "MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO" MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA
22	23	24	25	26
MACARRONES CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA PIZZA HELADO	ENSALADA DE LENTEJAS CON QUESO FRESCO Y MANZANA CHULETA DE SAJONIA JUDÍAS VERDES CON TOMATE FRUTA	ENSALADA DE PASTA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
29	30			
ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	MACARRONES A LA CALABAZA CON ACEITE DE OLIVA RABAS DE CALAMAR ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

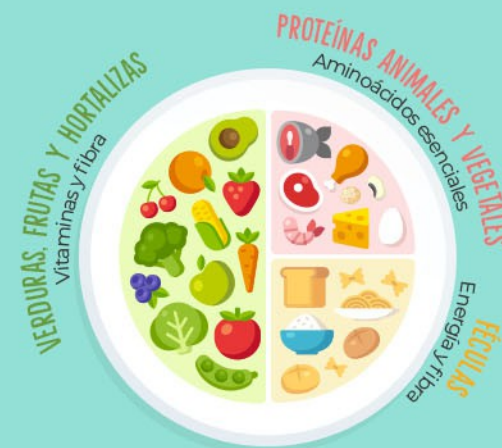
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**