

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 AGUJA EN SALSAS 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 TORTILLA DE QUESO 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, MAÍZ Y TOMATE POLLO A LA CAZADORA GUISANTES FRUTA	ENSALADA DE ARROZ, JAMÓN YORK, MAÍZ Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	CREMA FRÍA DE CALABACÍN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA	ESPIRALES CON SALSAS DE QUESO POLLO EN SALSAS 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 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS 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, MAÍZ Y TOMATE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA 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 MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA			



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** 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.