

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL ESTOFADO DE POLLO GUISANTES YOGUR	5 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	6 RISOTO A LA VALDOSTANA LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL JUDÍAS VERDES FRUTA	7 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA
10 FESTIVO	11 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ YOGUR	12 SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	13 CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA	14 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A LA NAPOLITANA JUDÍAS VERDES FRUTA
17 SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR	18 GARBANZOS ESTOFADOS LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN FRUTA	19 RISOTTO DE SETAS Y CHAMPIÑONES TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	20 SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS FRUTA
24 ASADO DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	25 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA	26 ARROZ A LA MILANESE LACÓN AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	27 SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR	28 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES 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

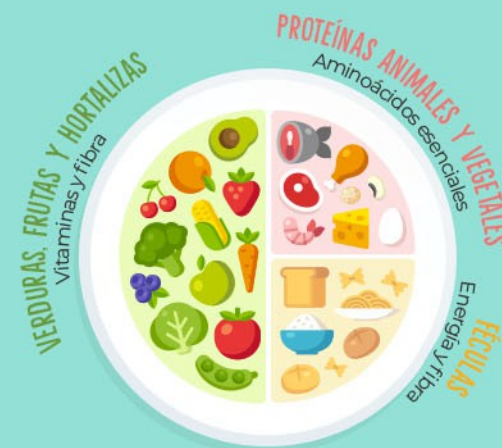
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**