

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 MACARRONES CON TOMATE ESTOFADO DE POLLO GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	6 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL JUDÍAS VERDES FRUTA	7 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO PATATA ASADA FRUTA
10 FESTIVO	11 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	13 CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA	14 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BACALAO A LA NAPOLITANA JUDÍAS VERDES FRUTA
17 MACARRONES CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA EN RODAJAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 GARBANZOS ESTOFADOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	19 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	20 MACARRONES CON TOMATE HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS FRUTA
24 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	25 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA SALMÓN AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA	26 ARROZ CON BRÓCOLI LACÓN AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	27 MACARRONES CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ZANAHORIA EN RODAJAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 de elaboración y servicio.

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

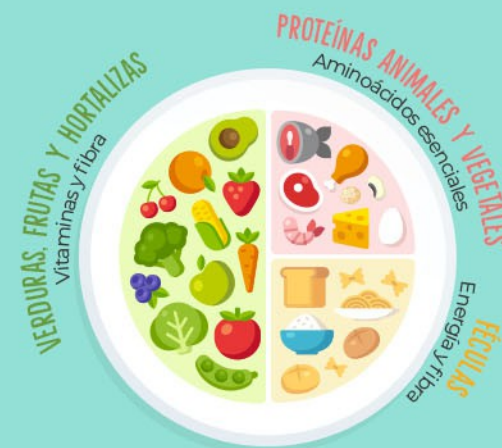
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.