

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI ESTOFADO DE POLLO GUISANTES YOGUR	5 CREMA DE VERDURAS PIZZA MARGARITA 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 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ YOGUR	12 SOPA DE ESTRELLAS LIMANDA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	13 CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA	14 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA TILAPIA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA
17 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR	18 GARBANZOS ESTOFADOS LASAÑA A LA BOLOÑESA FRUTA	19 RISOTTO DE SETAS Y CHAMPIÑONES FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	20 MACARRONES AL PESTO 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 A LA MILANESE LACÓN AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	27 MACARRONES CON CALABACÍN LIMANDA A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR	28 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

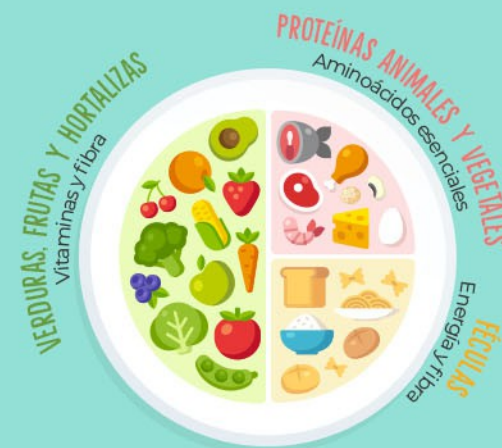
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.