

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO
FRUTA

5

ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA MINISTRONE
POLLO GUISADO CON TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

7

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE PEPINO
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
FRUTA

12

PASTA A LA AMATRICIANA
POLLO ASADO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
YOGUR

15

FESTIVO

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA EN SALSA
BRÓCOLI
FRUTA

19

RISOTTO A LA PARMIGIANA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

20

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
ESPÁRRAGOS
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA
BACALAO EN SALSA VERDE
VERDURAS ASADAS
YOGUR

22

CREMA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

25

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS
REVUELTO DE CALABACÍN
FRUTA

26

ÑOQUIS, ALBAHACA Y SALSA NAPOLITANA
POLLO EN SALSA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

28

LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO
YOGUR

29

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO A LA HORTELANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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... PODEMOS CENAR:

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

