

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DELUXE FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA LECHUGA Y BROTES FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA
11	12	13	14	15
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS ENSALADA CON BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	ENSALADA CAMPERA POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA	MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN) SOPA TAIWANESE LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES) ARROZ INTEGRAL FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA
25	26	27	28	29
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO POLLO AL LIMÓN PATATA ASADA FRUTA	JORNADA FISH REVOLUTION LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS REVUELTOS ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE PUERROS Y CALABACIN WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO 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.



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

Espárrago
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

