

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA TOMATE ALIÑADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES LOMO DE CERDO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO CON TOMILLO TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	CREMA DE CALABACÍN BROCHETA DE POLLO ADOBADO AL HORNO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, TOMATE Y BROTES FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA
15	16	17	18	19
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON POLLO CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FRUTA	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	<u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA YOGUR DESNATADO



FISH
REVOLUTION



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

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

