

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 FESTIVO	10 ARROZ CON TOMATE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	11 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	12 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	13 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
16 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	17 CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	18 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	19 GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	20 CREMA DE CALABACÍN PAELLA CON DADOS DE RAPE FRUTA
23 FIDEUA CON VERDURITAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	25 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	27 CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ FRUTA
30 SOPA DE AVE CON PASTA LOMO A LA PLANCHA COUS COUS FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.