

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA TOMATE NATURAL	3 CREMA DE CALABACIN POLLO ASADO LECHUGA	4 COLIFLOR CON CALABACIN ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE	5 ACELGAS REHOGADAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ	6 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA
9 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS	10 GARBANZOS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ	11 BRÓCOLI CON PUERRO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ	12 CREMA DE PUERRO Y PATATA SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA	13 ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO CALABACIN AL HORNO
16 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS CALABACIN AL HORNO	17 ACELGAS REHOGADAS ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE	18 GUISANTES ENCEBOLLADOS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA	19 CREMA DE ZANAHORIAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO	20 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO CALDO DE COCIDO TIRAS DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: "TODAS LAS VERDURAS PELADASNo utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."

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

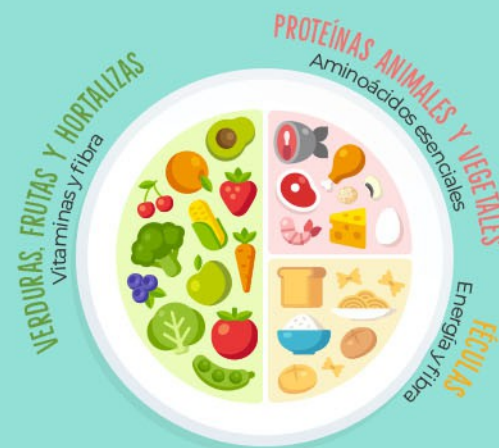
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.