

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MERLUZA EN SALSAS VERDE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	2 BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO	3 CALDO DE COCIDO POLLO ASADO ZANAHORIA EN RODAJAS
6 GUISANTES ENCEBOLLADOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ	7 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) COLIFLOR CON CALABACÍN POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA	8 CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO	9 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA ZANAHORIA Y PUERRO) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO	10 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA
13 NO LECTIVO	14 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA LECHUGA	15 CREMA DE CALABAZA LOMO A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS	16 ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA	17 CALABACIN AL HORNO SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS
20 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA	21 ESPINACAS REHOGADAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA	22 RECETA FISH REVOLUTION SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON ACEITE DE OLIVA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA	23 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (ZANAHORIA Y PUERRO) LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ	24 COLIFLOR CON CALABACÍN SECRETO DE CERDO A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS
27 BRÓCOLI CON ZANAHORIA POLLO EN SALSAS LECHUGA Y TOMATE	28 ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA	29 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL TOMATE ALIÑADO	30 CALDO DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS Y POLLO ZANAHORIA EN RODAJAS	31 ESPINACAS REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE

aprende
acomer
sano.org



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

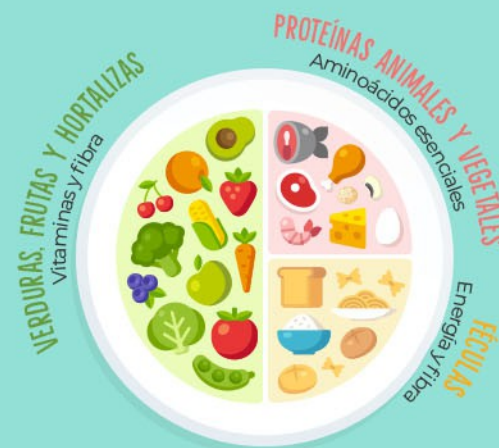
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.