

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA DADO

8

FESTIVO LOCAL

9

GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE

10

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO

11

CALABACÍN AL HORNO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE

14

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(ZANAHORIA Y PUERRO)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
GUISANTES

18

GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE

21

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA

22

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS (SIN PATATA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

23

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS

24

CALDO DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
ZANAHORIA DADO

25

CALABACÍN AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS

28

COLIFLOR CON CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA

29

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SALMÓN EN SALSA
BRÓCOLI

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO



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. 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

