

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DELUXE FRUTA	2 ARROZ (INTEGRAL) EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA	3 CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS POLLO EN SALSA LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA FRUTA	4 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE CERDO AL AJILLO ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ YOGUR
7 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	8 FESTIVO LOCAL	9 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	10 CREMA DE GARBANZOS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA
14 ARROZ CON TOMATE SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES YOGUR	15 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO FRUTA	16 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 CREMA PARMENTIER POLLO AL AJILLO GUISANTES FRUTA	18 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA
21 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	22 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FILETE DE CERDO EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA SALMÓN EN SALSA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	25 GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA) ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA ASADA YOGUR
28 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ HELADO	29 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS FRUTA	30 CREMA DE GUISANTES POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO FRUTA		

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



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

