

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		9 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA	11 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
14 ARROZ CALDOSO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	16 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
21 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO GALLEGO (GARBANZOS, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO) FRUTA	25 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) ALBÓNDIGAS EN SALSA MENESTRA DE VERDURAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
28 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 ENSALADA DE PASTA CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS FRUTA	30 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO FRUTA		



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

