

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 SOPA DE PESCADO SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO FRUTA	2 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL	3 MENESTRA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA
6 FESTIVO	7 GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO PATATAS VAPOR FRUTA	8 ARROZ CALDOSO LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	9 CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL	10 SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ PILAF FRUTA
13 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL	14 BRÓCOLI REHOGADO TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	15 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA PESCADO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA	16 SOPA DE PASTA CARNE ASADA VERDURAS YOGUR NATURAL	17 POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
20 MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	21 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL	22 SOPA DE PASTA LOMO ADOBADO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	23 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 COLIFLOR SALTEADA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO YOGUR NATURAL
27 CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL	28 ARROZ CON TOMATE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	29 MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) CARNE ASADA VERDURAS SALTEADAS FRUTA	30 LENTEJAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO YOGUR	31 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



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** 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.