

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE POLLO AL HORNO DADITOS DE PATATA GUISADA FRUTA	9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	10 ARROZ CALDOSO LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	11 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN PESCADO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE YOGUR DE SABOR	12 COLIFLOR SALTEADA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA
15 CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) YOGUR NATURAL	16 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	17 SOPA DE VERDURAS PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR FRUTA	18 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CARNE ASADA PATATAS VAPOR HELADO	19 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA
22 PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA FRUTA	23 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA PATATAS VAPOR YOGUR NATURAL	24 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE POLLO AL HORNO FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	26 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA PESCADO AL HORNO LECHUGA HELADO
29 ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS VAPOR YOGUR	30 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA MIXTA 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** 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.