29

Potaje de lentejas

Ensalada de lechuga, tomate, pepino y

Arroz integral con garbanzos y verduras

Fruta fresca

6

Verduras salteadas con soja y miel Ensalada de pasta Tortilla de papas con cebolla y alioli Fruta fresca

13

20

Crema reina

Ensalada de lechuga, tomate, champiñones y aceitunas

Espaguetis coarbonara de huevo y queso Fruta fresca

27

Potaje de verduras y judías blancas Ensalada de lechuga, tomate, millo y

Estofado de verduras

Fruta fresca

30

Crema de col

Ensalada de lechuga, tomate y atún Macarrones integrales con tomate y huevo Fruta fresca

7

Crema de zanahoria

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Verduras al horno con curry y cuscús Fruta fresca

14

Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y millo

Pisto con arroz integral

Fruta fresca

21

Sopa minestrone Ensalada de garbanzos Verduras con cuscús y huevo

Fruta fresca

28

29

Coliflor gratinada con queso Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y atún Risotto de champiñones Fruta fresca

Crema de calabaza Judías vinagreta

Arroz tostado con verduras y huevo revuelto

Fruta fresca

8

Potaje de judías Ensalada de tomate, queso y albahaca Espaguetis con aceite, albahaca y huevo cocido Fruta fresca

15

22

Brócoli gratinado con nata y queso Ensalada de piña y zanahoria con salsa rosa Guisantes salteados con huevo revuelto

Fruta fresca

Crema de berros

Ensalada de lechuga, pepino, a de yogur Varitas de verdura con verduras

(zanahoria, guisantes y papas)

Fruta fresca

Crema de guisantes Ensalada delechuga, tomate, cebolla y aceitunas Tortilla francesa con queso

Fruta fresca

JUEVES

2

Potaje alemán Ensalada de lechuga, tomate, millo y pepino

Varitas de verdura con puré de papas

Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

9

Crema de colinos

Ensalada de cuscús, tomate y pepino

Falafel con papas o arroz

Yogur de sabores o natural sin azúcar

16

Crema oriental

Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja

Arroz tres delicias y rollitos de priamvera

Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

Guisantes con jamón

ada de lechuga, millo, zanahoria y aceitunas

Arroz integral con tomate y huevo cocido Yogur de sabores o natural sin azúcar

30

Sopa de tomate Ensalada de lentejas Lasaña vegetal

Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

10

JORNADA

Sopa de verduras con estrellitas Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria

Arroz integral con tomate y guisantes Macedonia de fruta fresca

17

Crema de calabacín Ensalada de lechuga , tomate y pepino

> Ropa vieja de zanahoria Fruta fresca

24

31

Crema de coliflor

Ensalada de lechuga, tomate, millo y aceitunas

Arroz con judías, tomate y verduras

Fruta fresca

Crema de calabaza y zanahoria

Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Garbanzos con tomate y cuscús

Fruta fresca

















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

Siguenos 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 Breva Cereza Ciruela Higo

Limón Melocotón Melón Nectarina Níspero Paraguaya Pera Sandía



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga Ajo Berenjena Brócoli Calabacín Cebolla

Fruta

Lácteos

Esparrago verde Espinacas Guisantes Habas Judía verde, Lechuga

Patata Pepino Pimiento Puerro Rábano Tomate Zanahoria

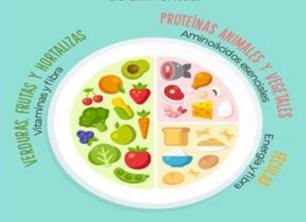
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.



PODEMOS CENAR:

Lácteos o Fruta

Fruta

SI HEMOS COMIDO ...

Pasta, arroz, legumbres, patatas	\rightarrow	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	\rightarrow	Pasta, arroz, legumbres, patatas
Carne	\rightarrow	Pescado o huevo
Pescado	->	Carne o huevo
Huevo	->	Pescado o carne

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en

*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.

