

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Crema de calabacín <i>Crudités</i> Ropa vieja de zanahoria Fruta fresca	4 Sopa de pollo con estrellitas <i>Crudités</i> Merluza al horno con salsa de tomate y papas Fruta fresca	5 Potaje de judías blancas <i>Crudités</i> Arroz con pollo Fruta fresca	6 Crema de guisantes <i>Crudités</i> Macarrones integrales con tomate y huevo cocido Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas	Día de infantil Crema de calabaza <i>Crudités</i> Lomo de cerdo al horno con salsa de champiñones y papas Fruta fresca
10 Potaje de lentejas <i>Crudités</i> Pollo al horno con salsa de mostaza y brócoli gratinado Fruta fresca	11 Crema oriental <i>Crudités</i> Espaguetis carbonara de huevo y queso Fruta fresca	12 Crema de col <i>Crudités</i> Abadejo al homo con salsa verde, arroz integral y zanahorias Fruta fresca	13 Crema de verduras <i>Crudités</i> Tortilla francesa con queso Yogur de sabores o natural sin azúcar	14 Crema de coliflor <i>Crudités</i> Albóndigas mixtas de pollo y vacuno con salsa española y papas fritas Macedonia de fruta fresca
17 Potaje de garbanzos <i>Crudités</i> Merluza al ajillo con arroz y guisantes Fruta fresca	18 Crema de berros <i>Crudités</i> Tortilla de papas con cebolla y alioli Fruta fresca	19 Sopa de ave con fideos <i>Crudités</i> Pollo al horno con curry y cuscús Fruta fresca	20 Crema de espinacas <i>Crudités</i> Pizza de atún Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas	21 Crema de zanahoria <i>Crudités</i> Arroz integral con verduras, garbanzos y salsa de tomate Fruta fresca
24 Crema de colinos <i>Crudités</i> Fingers de pollo con ketchup y papas al horno Fruta fresca	Día de Primaria 25 Crema de calabacín <i>Crudités</i> Lomo de cerdo al horno con salsa de queso y arroz Fruta fresca	26 Sopa minestrone <i>Crudités</i> Risotto de calabaza Fruta fresca	27 Crema de calabaza <i>Crudités</i> Merluza frita con papas arrugadas y mojo rojo Yogur de sabores o natural sin azúcar	28 Rancho canario <i>Zumo multifrutas</i> Macarrones integrales con tomate y huevo 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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Espárrago
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.

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.**

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.

