3 Crudités Ropa vieja de zanahoria Fruta fresca 10 Potaje de lentejas Crudités Pollo al horno con salsa de mostaza y brócoli gratinado Fruta fresca 17 Potaje de garbanzos Crudités Merluza al ajillo con arroz y guisantes Fruta fresca

24

JUEVES

6 Crema de guisantes Crema de calabaza Crudités Crudités Macarrones integrales con tomate y huevo Lomo de cerdo al horno con salsa de cocido champiñones y papas

21

28

Fruta fresca

14

Crema de verduras Crudités

Tortilla francesa con gueso

Yogur de sabores o natural sin azúcar con

puré de frutas

Yogur de sabores o natural sin azúcar

Crema de coliflor

Crudités

Albóndigas mixtas de pollo y vacuno con salsa española y papas fritas

Macedonia de fruta fresca

Crema de espinacas

Crudités

Pizza de atún

Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

Crema de zana horia

Crudités

Arroz integral con verduras, garbanzos y salsa de tomate

Fruta fresca

Crema de calabaza

Rancho canario

Zumo multifrutas

Macarrones integrales con tomate y huevo

















Crema de calabacín Sopa de pollo con estrellitas

Crudités

Merluza al horno con salsa de tomate y papas

Fruta fresca

12

19

5

Arroz con pollo

Fruta fresca

Potaje de judías blancas

Crudités

Crema oriental

Crudités

Espaguetis carbonara de huevo y queso

Fruta fresca

Crema de col

Crudités

Abadejo al homo con salsa verde, arroz integral y zanahorias

Fruta fresca

18

11

Crema de berros

Crudités

Tortilla de papas con cebolla y alioli

Fruta fresca

25

Crema de calabacín Crema de colinos

Crudités

Lomo de cerdo al horno con salsa de queso y arroz

Fruta fresca

26

Sopa minestrone

Risotto de calabaza

Crudités

Fruta fresca

Yogur de sabores o natural sin azúcar

Sopa de ave con fideos Crudités

Pollo al horno con curry y cuscús

Fruta fresca

27

13

20

Crudités

Merluza frita con papas arrugadas y mojo rojo

Fruta fresca

Fruta fresca

Crudités

Fingers de pollo con ketchup y papas al horno

# 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

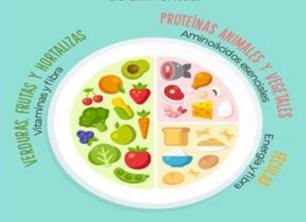
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

### 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.

