5

12

26

3 Crema de calabacín Sopa de verduras con estrellitas Ensaladilla Ensalada de lechuga, tomate, pepino y millo Cuscús con garbanzos y salsa de tomate Ropa vieja de zanahoria Fruta fresca Fruta fresca 10 11 Potaje de lentejas Crema oriental Ensalada de tomate y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Brócoli gratinado con judías y tofu Espaguetis carbonara de huevo y queso Fruta fresca 17 18 Potaje de garbanzos Ensalada a lema na Arroz, quisantes y tofu con tomate Fruta fresca 24

Fruta fresca Verduras salteadas con soja y miel Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y peino Tortilla de papas con cebolla y alioli Fruta fresca 25 Crema de colinos Calabacíbn teriyaki Ensalada de berros, lechuga, millo y tomate Ensalada de lechuga, tomate y pepino Verduras gratinadas con salsa de queso y tofu Falafel con ketchup y papas al horno Fruta fresca Fruta fresca

Potaje de judías blancas Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y pepino Arroz con verduras Fruta fresca

Crema de col Ensalada de garbanzos Falafel con arroz integral, zanahorias y salsa e yogur Fruta fresca

19 Sopa de verduras con fideos Ensalada de tomate, millo y aceitunas Verduras al horno con curry y cuscús Fruta fresca

> Sopa minestrone Judías viangreta Risotto de calabaza Fruta fresca

JUEVES

Guisantes salteados con cebol Crema de calabaza Ensalada de cuscús, tomate, millo y pepino Ensalada de tomate, que so y albahaca Macarrones integrales con tomate y huevo Revuelto de huevo, champiñones y tofu cocido Fruta fresca Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

13 14 Crema de verduras

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y

Yogur de sabores o natural sin azúcar

Tortilla francesa con queso

20

Crema de espinacas Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y salsa de yogur

Pizza margarita Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

27

Ensalada de piña y zanahoria con salsa rosa rojo

Varitas de verdura con papas arrugadas y mojo

Crema de calabaza

Rancho canario Zumo multifrutas Macarrones integrales con tomate y huevo Fruta fresca

















Yogur de sabores o natural sin azúcar

21

28

Crema de zana horia

Coliflor gratinada con queso

Albóndigas de lentejas con salsa de tomate y

papas fritas

Macedonia de fruta fresca

Ensalada de lechuga, tomate, millo y atún

Ensalada de lechuga , tomate y zanahoria

Arroz integral con verduras, garbanzos y salsa de tomate

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

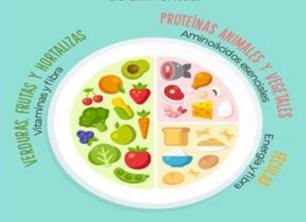
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

