

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	Día de infan@j
Crema de calabacín Ensaladilla Ropa vieja de zanahoria Fruta fresca	Sopa de verduras con estrellitas Ensalada de lechuga, tomate, pepino y millo Cuscús con garbanzos y salsa de tomate Fruta fresca	Potaje de judías blancas Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y pepino Arroz con verduras Fruta fresca	Guisantes salteados con cebolla Ensalada de cuscús, tomate, millo y pepino Macarrones integrales con tomate y huevo cocido Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas	
10	11	12	13	14
Potaje de lentejas Ensalada de tomate y zanahoria Brócoli gratinado con judías y tofu Fruta fresca	Crema oriental Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Espaguetis carbonara de huevo y queso Fruta fresca	Crema de col Ensalada de garbanzos Falafel con arroz integral, zanahorias y salsa e yogur Fruta fresca	Crema de verduras Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y pepino Tortilla francesa con queso Yogur de sabores o natural sin azúcar	Crema de calabaza Ensalada de tomate, queso y albahaca Revuelto de huevo, champiñones y tofu Fruta fresca
17	18	19	20	21
Potaje de garbanzos Ensalada alemana Arroz, guisantes y tofu con tomate Fruta fresca	Verduras salteadas con soja y miel Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y peino Tortilla de papas con cebolla y alioli Fruta fresca	Sopa de verduras con fideos Ensalada de tomate, millo y aceitunas Verduras al horno con curry y cuscús Fruta fresca	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	Crema de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Arroz integral con verduras, garbanzos y salsa de tomate Fruta fresca
24	25	26	27	28
Crema de colinos Ensalada de berros, lechuga, millo y tomate Falafel con ketchup y papas al horno Fruta fresca	Día de Primaria	Sopa minestrone Judías viangreta Risotto de calabaza Fruta fresca	Crema de calabaza Ensalada de piña y zanahoria con salsa rosa Varitas de verdura con papas arrugadas y mojo rojo Yogur de sabores o natural sin azúcar	Rancho canario Zummo multifrutas 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

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.

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.**

