

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO
COMPOTA DE MANZANA

5

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
COMPOTA DE MANZANA

6

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
COMPOTA DE MANZANA

7

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
COMPOTA DE MANZANA

8

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO
YOGUR

11

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO
COMPOTA DE MANZANA

12

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
COMPOTA DE MANZANA

13

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO
YOGUR

14

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
COMPOTA DE MANZANA

15

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
COMPOTA DE MANZANA

18

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
YOGUR

19

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
COMPOTA DE MANZANA

20

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
COMPOTA DE MANZANA

21

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO
COMPOTA DE MANZANA

22

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
COMPOTA DE MANZANA

25

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
COMPOTA DE MANZANA

26

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
COMPOTA DE MANZANA

27

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
YOGUR

28

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO
COMPOTA DE MANZANA

29

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
COMPOTA DE MANZANA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

