

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

	1 TRITURADO DE MERLUZA (APIO, PATATAS, MERLUZA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA.	2 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	3 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR NATURAL	4 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA
7 TRITURADO DE CARRILLERAS DE CERDO (CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	8 TRITURADO DE ABADEJO (APIO, PATATAS, ABADAJE, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	9 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR NATURAL	10 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	11 TRITURADO DE PALETILLA CORDERO (PALETILLA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA
14 TRITURADO DE LIMANDA (LIMANDA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	15 TRITURADO DE TERNERA. (APIO, PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	16 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR NATURAL	17 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	18 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA
21 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	22 TRITURADO DE ABADEJO (APIO, PATATAS, ABADAJE, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	23 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	24 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) ZUMO DE NARANJA NATURAL YOGUR NATURAL	25 TRITURADO DE PALETILLA CORDERO (PALETILLA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA
28 TRITURADO DE LIMANDA (LIMANDA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	29 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	30 TRITURADO DE ABADEJO (APIO, PATATAS, ABADAJE, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA DE TEMPORADA	31 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR NATURAL	



Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



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.