

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>TRITURADO DE LIMANDA (LIMANDA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>3</p> <p>TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>4</p> <p>TRITURADO DE ABADEJO (APIO, PATATAS, ABADEJO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>5</p> <p>TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>6</p> <p>TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>YOGUR NATURAL</p>
<p>9</p> <p>TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>10</p> <p>TRITURADO DE ABADEJO (APIO, PATATAS, ABADEJO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>11</p> <p>TRITURADO DE PALETILLA DE CORDERO (PALETILLA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>12</p> <p>TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>13</p> <p>TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>16</p> <p>TRITURADO DE LIMANDA (LIMANDA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>17</p> <p>TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>18</p> <p>TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>19</p> <p>TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>20</p> <p>TRITURADO DE PALETILLA DE CORDERO (PALETILLA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>23</p> <p>TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>24</p> <p>TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>25</p> <p>TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>26</p> <p>TRITURADO DE PALETILLA DE CORDERO (PALETILLA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>27</p> <p>TRITURADO DE LIMANDA (LIMANDA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>YOGUR NATURAL</p>
<p>30</p> <p>TRITURADO DE PALETILLA DE CORDERO (PALETILLA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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.