

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - TRITURADO

Julio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO
(APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

2

TRITURADO DE BACALAO
(BACALAO, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

3

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO
(APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

4

TRITURADO DE MERLUZA
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

7

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO
(APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

8

TRITURADO DE ABADEJO
(APIO, PATATAS, ABADEJO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

9

TRITURADO DE TENERA
(TERNERA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

10

TRITURADO DE BACALAO
(BACALAO, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

11

TRITURADO DE PALETILLA
CORDERO
(PALETILLA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

14

TRITURADO DE LIMANDA
(LIMANDA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

15

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO
(APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

16

TRITURADO DE BACALAO
(BACALAO, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

17

TRITURADO DE PALETILLA
CORDERO
(PALETILLA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

18

TRITURADO DE MERLUZA
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

21

TRITURADO DE CARRILLERAS DE
CERDO
(CERDO, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

22

TRITURADO DE MERLUZA
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

23

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO
(APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

24

TRITURADO DE BACALAO
(BACALAO, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

25

TRITURADO DE CONTRAMUSLO
DE POLLO
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

28

TRITURADO DE MERLUZA
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

29

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO
(APIO, PATATAS, CERDO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

30

TRITURADO DE LIMANDA
(LIMANDA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

FRUTA

31

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE
POLLO
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)

YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
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

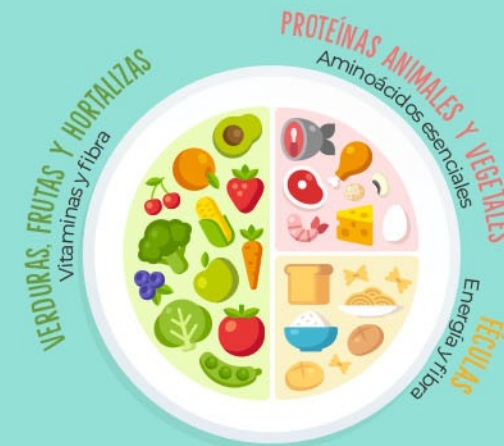
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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.

NOTAS:

