

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

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

FRUTA

4

TRITURADO ALUBIAS CON CALABAZA

FRUTA

5

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

FRUTA

6

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

HELADO

7

CREMA DE LENTEJAS

YOGUR

10

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

FRUTA

11

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

FRUTA

12

CREMA DE CALABACIN CON MAGRO
DE CERDO

YOGUR

13

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

FRUTA

14

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

FRUTA

17

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

FRUTA

18

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

YOGUR

19

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

FRUTA

20

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

FRUTA

21

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

FRUTA



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

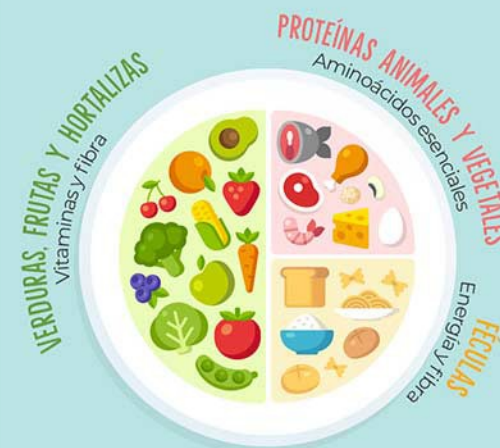


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.