

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

29

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR

6

LECHUGA Y REMOLACHA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

13

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSAS
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

7

ENSALADA VERDE
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SALMÓN EN SALSAS
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

28

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
ABADEJO A LA BILBAÍNA
FRUTA

1

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

8

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
GARBANZOS ESTOFADOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

22

LECHUGA
ENSALADA CAMPERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
YOGUR

29

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
ABADEJO A LA BILBAÍNA
FRUTA

25

LECHUGA
ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

2

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE
YOGUR

23

TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA
ARROZ INTEGRAL

30

LECHUGA
ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

26

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
FRUTA

3

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO A LA HORTELANA
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A BANDA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

17

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PECHUGA DE POLLO A LA NARANJA
FRUTA

24

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

31

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO

FRUTA NATURAL TRITURADA

23

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

24

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)

FRUTA NATURAL TRITURADA

25

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)

POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

29

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO

POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

1

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO

FRUTA NATURAL TRITURADA

2

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA

FRUTA NATURAL TRITURADA

3

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

6

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO

FRUTA NATURAL TRITURADA

7

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA

FRUTA NATURAL TRITURADA

8

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)

FRUTA NATURAL TRITURADA

9

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

10

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO

POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

14

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)

FRUTA NATURAL TRITURADA

15

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO

FRUTA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA TRITURADA CON ABADEJO

POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

21

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)

FRUTA NATURAL TRITURADA

22

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO

FRUTA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA

FRUTA NATURAL TRITURADA

27

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO

FRUTA NATURAL TRITURADA

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA

29

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)

FRUTA NATURAL TRITURADA

30

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)

POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO

FRUTA NATURAL TRITURADA



FISH REVOLUTION



LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: DIETA TRITURADA SIN CERDO

Junio – Julio 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA TRITURADA CON ABADAJE
FRUTA NATURAL TRITURADA

25

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
YOGUR

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

VERDURA TRITURADA CON ABADAJE
YOGUR

30

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

1

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

2

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

3

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO
YOGUR

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA TRITURADA CON ABADAJE
YOGUR

17

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

VERDURA TRITURADA CON ABADAJE
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

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

23

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA TRITURADA CON ABADAJE
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

VERDURA TRITURADA CON ABADAJE
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
YOGUR

31

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA



FISH REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON PESCADO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CALABACÍN
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

25

LECHUGA
ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL
YOGUR

26

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
FRUTA

29

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA
VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
YOGUR

30

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

1

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE POLLO CON PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

2

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

3

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO A LA HORTELANA
FRUTA

6

LECHUGA Y REMOLACHA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

7

ENSALADA VERDE
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
PUERROS

8

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
POLLO AL AJILLO
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A BANDA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

13

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE POLLO CON PASTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

16

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
YOGUR

17

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE POLLO CON PASTA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

LECHUGA
ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
YOGUR

23

TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
ARROZ INTEGRAL

24

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES A LA ITALIANA
CALAMARES A LA ROMANA
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON PESCADO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

28

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

29

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
CALABACÍN
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

30

LECHUGA
ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL
YOGUR

31

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN PROTEÍNA LECHE DE VACA

Junio – Julio 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON PESCADO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

25

LECHUGA
ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
FRUTA

29

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

1

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA DE AVE CON PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

2

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

3

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO A LA HORTELANA
FRUTA

6

LECHUGA Y REMOLACHA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

7

ENSALADA VERDE
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS

8

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
GARBANZOS ESTOFADOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
FRUTA

10

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A BANDA
TORTILLA DE PATATA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

16

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

LECHUGA
ENSALADA CAMPERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL

24

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES A LA ITALIANA
CALAMARES GUIADOS
FRUTA

27

LECHUGA Y TOMATE
FIDEUA CON PESCADO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

28

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

29

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

30

LECHUGA
ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

NOTAS:



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

Espárago 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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

