

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

23

ARROZ TRES DELICIAS 80G (2R)
(CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

30

SOPA DE AVE CON PASTA (0G PASTA (2R))
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA (65G (1R)))
CERDO AL HORNO
TOMATE NATURAL
YOGUR (1R)
PAN 40G (2R)

14

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G (2R))
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

21

PAELLA DE VERDURAS (ARROZ 90G (2R))
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

28

ARROZ TRES DELICIAS 80G (2R)
(CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

24

MACARRONES CON TOMATE 120G (2R)
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

1

ARROZ (80G (2R)) CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

8

MACARRONES (90G (2R)) CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

15

ENSALADA DE PASTA (PASTA 90G (2R))
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

22

JUDÍAS VERDES (10GG (1R) CON PATATAS
(65G (1R))
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

29

MACARRONES CON TOMATE 120G (2R)
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

25

PATATAS EN SALS A VERDE (130G 2R)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

2

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (50G (1R),
PATATAS 65G (1R))
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

9

GARBANZOS ESTOFADOS (50G (1R), PATATAS
(65G 1R))
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

16

ARROZ (80G (2R)) CON TOMATE Y ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
GUI SANTES 100G (1R)
YOGUR (1R)

23

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS (50G
(1R), PASTA 45G (1R))
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

30

PATATAS EN SALS A VERDE (130G 2R)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

26

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 65G 1R)
FILETE DE CERDO EN SALS A
YOGUR (1R)
PAN 40G (2R)

3

ENSALADA DE PASTA (PASTA 90G (2R))
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

10

ENSALADILLA RUSA (PATATA 65G (1R),
ZANAHORIA, ACEITUNA Y MAÍZ)
MERLUZA EN SALS A
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

17

SOPA DE FIDEOS (PASTA 90G (2R))
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

24

ENSALADILLA RUSA (PATATA 130G (2R),
ZANAHORIA, ACEITUNA Y MAÍZ)
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALS A
DE TOMATE
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

31

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 65G 1R)
FILETE DE CERDO EN SALS A
YOGUR (1R)
PAN 40G (2R)

27

ENSALADILLA RUSA (PATATA 65G (1R),
ZANAHORIA, ACEITUNA Y MAÍZ)
POLLO ASADO
PATATAS ASADA 65G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

4

JUDÍAS VERDES (100G (1R) CON PATATAS
(65G (1R))
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR (1R)
PAN (1R)

11

ARROZ TRES DELICIAS 80G (2R)
(CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

18

LENTEJAS (50G (1R)) CON ARROZ (40G (1R)
PATATAS 65G (1R)
MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)

FESTIVO

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

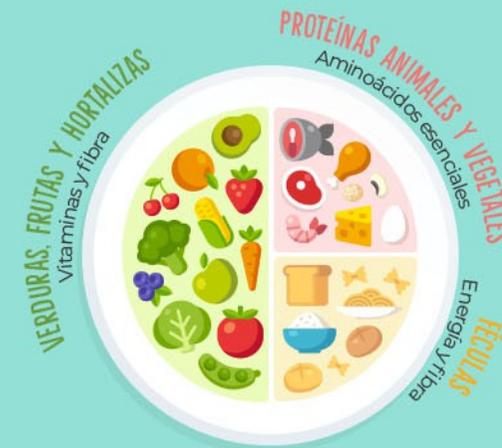
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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:

