

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

23

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

25

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO EN SALSA
HELADO

27

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

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

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**GROW
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

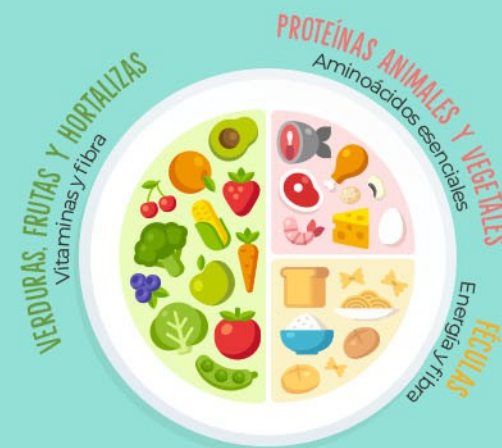
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.