

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

3

ENSALADA DE PASTA
PIZZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
TOMATE AL HORNO GRATINADO
HELADO

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
TOMATE NATURAL
HELADO

8

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

9

GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

10

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
SALSA AGRIDULCE
FRUTA

15

ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS
GUISANTES
HELADO

17

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS CON ARROZ
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS
DE TOMATE
HELADO

25

FESTIVO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

PATATAS EN SALSAS VERDES
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSAS
DE TOMATE Y PARMESANO
HELADO

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

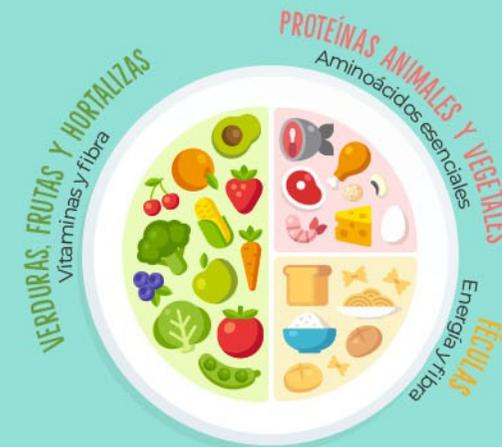
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

NOTAS:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.