

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

3

ENSALADA DE PASTA
PIZZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE AL HORNO GRATINADO
HELADO

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
SALCHICHAS AL HORNO
TOMATE NATURAL
HELADO

8

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

9

GARBANZOS ESTOFADOS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

10

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
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 SALSA
GUISANTES
HELADO

17

SOPA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
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 MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

23

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

24

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

25

FESTIVO

28

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

29

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

30

LENTEJAS GUI SADAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO EN SALSA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

NOTAS: