

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
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 RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
SALSA AGRIDULCE  
FRUTA

15

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
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  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
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  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

LENTEJAS GUI SADAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
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](http://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

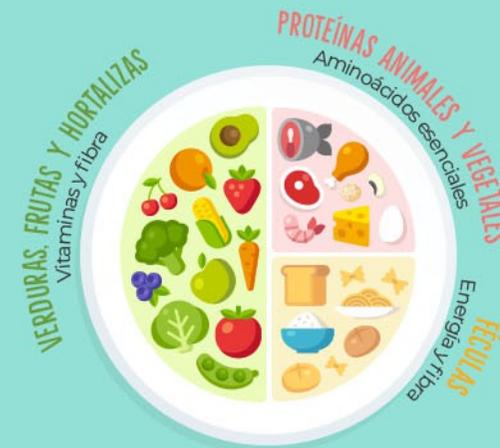
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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:

