

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	2 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	3 ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	4 JUDÍAS VERDES CON PATATAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO
7 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SALCHICHAS AL HORNO ENSALADA VERDE HELADO	8 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 COLIFLOR SALTEADA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	10 ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) MERLUZA EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	11 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR
14 CREMA DE VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA PATATAS DADO FRUTA	15 ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINILLO) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	16 ARROZ CON ZANAHORIA SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA GUISANTES HELADO	17 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	18 PATATAS CON PIMIENTOS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
21 ARROZ CON ZANAHORIA POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	22 JUDÍAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	23 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FILETE DE ABADEJO EN SALSA HELADO	25 FESTIVO
28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	29 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	30 PATATAS EN SALSA VERDE 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

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

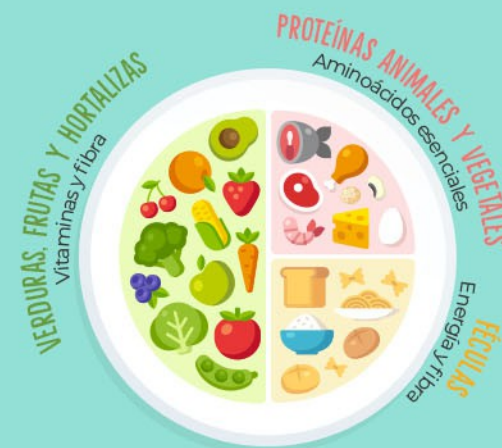
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**