

| LUNES                                                                                                                         | MARTES                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                               | 1<br>ARROZ CON TOMATE<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA                                        | 2<br>ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO<br>POLLO ASADO<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA                                      | 3<br>ENSALADA DE PASTA<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA                                                   | 4<br>JUDÍAS VERDES CON PATATAS<br>BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>FRUTA                     |
| 7<br>VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)<br>SALCHICHAS AL HORNO<br>TOMATE NATURAL<br>FRUTA                          | 8<br>MACARRONES CON TOMATE<br>POLLO AL AJILLO<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>FRUTA                            | 9<br>GARBANZOS ESTOFADOS<br>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br>TOMATE ALIÑADO Y BROTES<br>FRUTA | 10<br>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)<br>MERLUZA EN SALSA<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA              | 11<br>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>TORTILLA DE PATATA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA |
| 14<br>CREMA DE VERDURAS<br>ROLLITOS DE PRIMAVERA<br>SALSA AGRIDULCE<br>FRUTA                                                  | 15<br>ENSALADA DE PASTA<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA                                      | 16<br>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO<br>SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA<br>GUISANTES<br>FRUTA                             | 17<br>SOPA DE FIDEOS<br>LOMO DE CERDO AL HORNO<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA                                                               | 18<br>LENTEJAS CON ARROZ<br>ABADEJO FRITO CON MAIZENA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA                             |
| 21<br>PAELLA DE VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA                                                            | 22<br>JUDÍAS VERDES CON PATATAS<br>HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | 23<br>SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS<br>TORTILLA DE PATATA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA                               | 24<br>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)<br>ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE<br>FRUTA | 25<br>FESTIVO                                                                                                  |
| 28<br>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | 29<br>MACARRONES CON TOMATE<br>HUEVOS REVUELTOS CON BACON<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>FRUTA                | 30<br>LENTEJAS GUIADAS<br>FILETE DE MERLUZA EMPANADO<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA                                   | 31<br>CREMA DE CALABACÍN<br>FILETE DE CERDO EN SALSA<br>FRUTA                                                                           |                                                                                                                |

aprende  
acomer  
sano.org





# 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

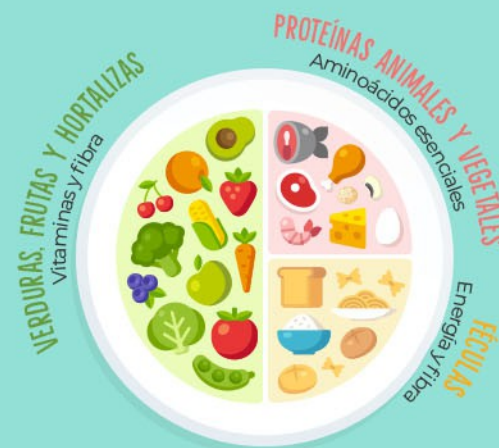
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**