

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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	4 JUDÍAS VERDES CON PATATAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA
7 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SALCHICHAS AL HORNO TOMATE NATURAL FRUTA	8 MACARRONES CON TOMATE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 GARBANZOS ESTOFADOS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA TOMATE ALIÑADO Y BROTES FRUTA	10 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) MERLUZA EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	11 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
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 FRUTA	17 SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	18 LENTEJAS CON ARROZ ABADEJO FRITO CON MAIZENA 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 FRUTA	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 FRUTA	25 FESTIVO
28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	30 LENTEJAS GUIADAS FILETE DE MERLUZA EMPANADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE CERDO EN SALSA 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

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.