

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	2 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	3 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE PIZZA ENSALADA VERDE FRUTA	4 BRÓCOLI 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 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 COLIFLOR SALTEADA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO YOGUR	10 ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) MERLUZA EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	11 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
14 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA SALSA AGRIDULCE FRUTA	15 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA FRUTA	16 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA CALABACÍN COCIDO HELADO	17 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	18 PATATAS CON PIMIENTOS VARITAS DE MERLUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
21 ARROZ CON ZANAHORIA POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	22 ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	23 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA 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 CON VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN 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



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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

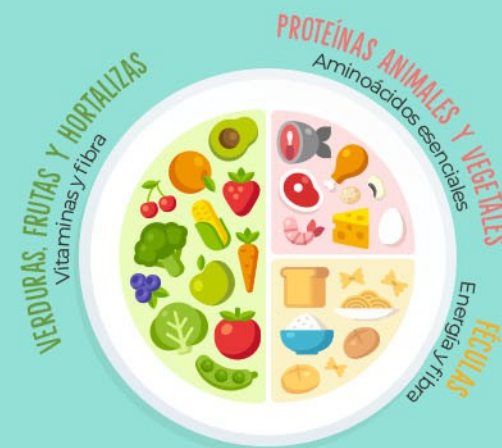
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.