

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	2 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	3 ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	4 JUDÍAS VERDES CON PATATAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE ALIÑADO YOGUR DESNATADO
7 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LOMO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO	8 MACARRONES CON TOMATE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 COLIFLOR SALTEADA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO YOGUR DESNATADO	10 PATATAS ALIÑADAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	11 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO
14 CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	15 ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE FRUTA	16 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN COCIDO YOGUR DESNATADO	17 SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 LENTEJAS CON ARROZ FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
21 ARROZ CON ZANAHORIA POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	22 JUDÍAS VERDES CON PATATAS LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	23 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	24 PATATAS ALIÑADAS ABADEJO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR DESNATADO	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 LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	30 PATATAS EN SALSA VERDE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE CERDO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO	

NOTAS:

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.