

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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
PIZZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES 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

GARBANZOS ESTOFADOS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

10

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
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 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

LENTEJAS CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES 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 OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
HELADO

25

FESTIVO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
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
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

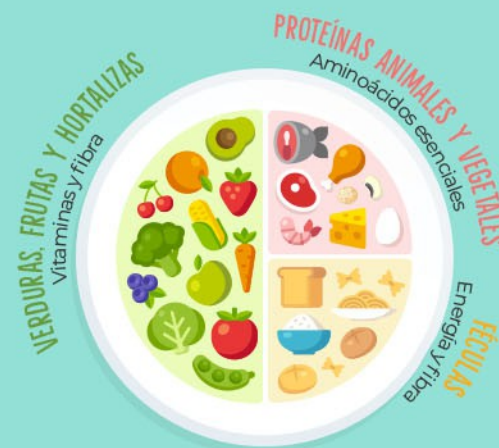
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.