

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 ARROZ CON TOMATE CALABACÍN RELLENO DE QUINOA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	2 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO GARBANZOS CON VERDURAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	3 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	4 JUDÍAS VERDES CON PATATAS LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) TOMATE ALIÑADO POSTRE VEGETAL DE SOJA
7 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) TOMATE NATURAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 MACARRONES CON TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 GARBANZOS ESTOFADOS BURRITOS VEGETARIANOS TOMATE ALIÑADO Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) ALBÓNDIGAS CASERAS DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ARROZ) ENSALADA VERDE FRUTA	11 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
14 CREMA DE VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA SALSA AGRIDULCE FRUTA	15 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS ENSALADA VERDE FRUTA	16 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FRICANDO DE FILETE VEGETAL GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	18 LENTEJAS CON ARROZ TEMPURA DE VERDURAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA
21 PAELLA DE VERDURAS GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) ENSALADA VERDE FRUTA	22 JUDÍAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	23 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 FESTIVO
28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE VEGETAL A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 PATATAS EN SALSA VERDE LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE CALABACÍN LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA DE TOMATE Y PARMESANO POSTRE VEGETAL DE SOJA	

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

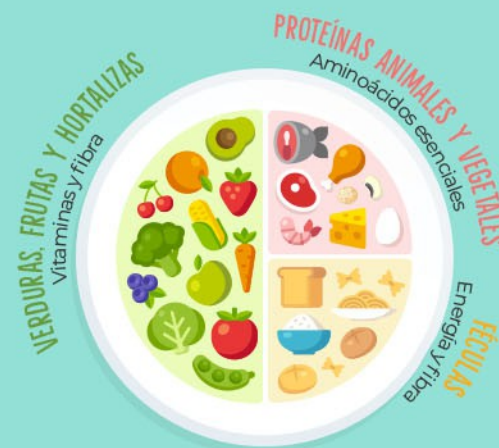
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.