

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

2

TOMATE Y MAÍZ  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
YOGUR

3

MAÍZ Y OLIVAS  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON  
VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA

4

LECHUGA Y REMOLACHA  
CREMA DE LEGUMBRES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

7

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
GUISADO DE COSTILLAS  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
FRUTA

8

ENSALADA DE REMOLACHA Y  
ZANAHORIA  
CREMA DE PUERROS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

9

ENSALADA DE BROTES  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
YOGUR

10

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

11

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADA ILUSTRADA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE  
CON TOMATE Y ATÚN  
FRUTA

14

LECHUGA Y PEPINO  
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,  
PATATA Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON  
MAIZENA  
SALSA DE TOMATE  
FRUTA

15

LECHUGA Y OLIVAS  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS  
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA  
JARDINERA  
BOQUERÓN ENHARINADO CON  
HARINA DE MAÍZ  
FRUTA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

FESTIVO

29

GARBANZOS ECOLÓGICOS CON  
VERDURAS  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
PATATAS GUIADAS CON CALAMARES  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
YOGUR

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

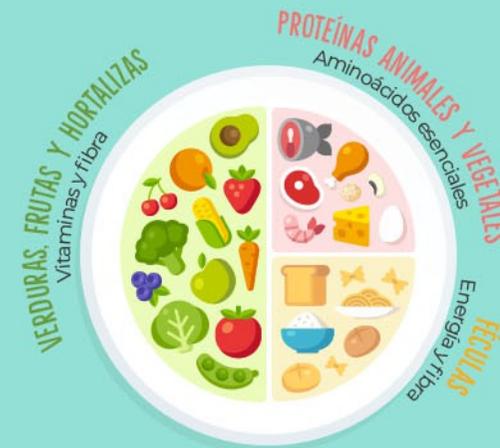
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	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.