

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
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

MAÍZ Y OLIVAS
LENTEJAS GUIADAS 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 CON PICATOSTES
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LECHUGA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA AL CURRY
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
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
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS A LA JARDINERA
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
FRUTA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

FESTIVO

29

HUMMUS
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

30

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

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:



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.