

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

2

TOMATE Y MAÍZ  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
YOGUR

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  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
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  
YOGUR

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  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
PATATAS FRITAS

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  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
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 VERDURAS  
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:



in

@



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

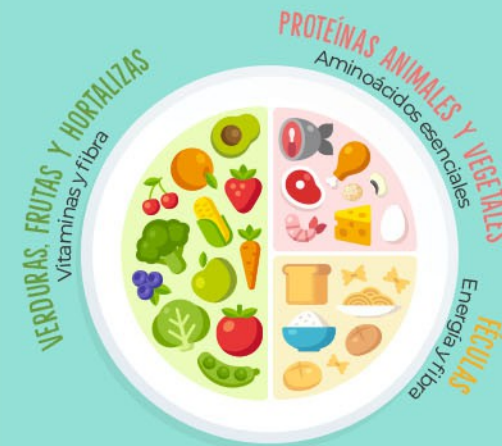
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.