

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 CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

3

MAÍZ Y OLIVAS
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, COLIFLOR)
POLLO ASADO
FRUTA

4

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE COLIFLOR
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 VERDE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR

10

LECHUGA Y MAÍZ
ACELGAS REHOGADAS
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
ESPINACAS CON PATATAS
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
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
BOQUERÓN ENHARINADO CON
HARINA DE MAÍZ
FRUTA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

FESTIVO

29

ENSALADA VERDE
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
FILETE DE CERDO EN SALSA
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

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

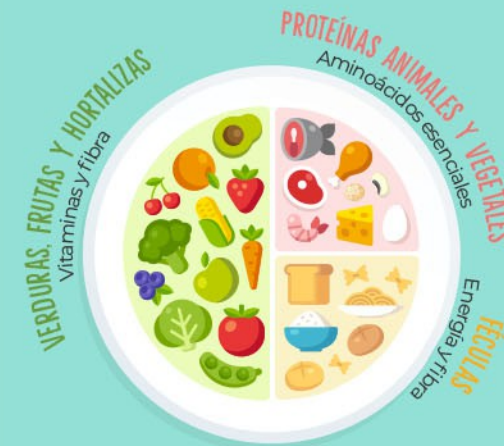
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.