

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA
COMPOTA DE MANZANA

6

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI
FRUTOS SECOS A LA BOLOÑESA
(CARNE PICADA Y TOMATE)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA
HELADO

7

SOPA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA O YOGUR

8

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA O YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA
YOGUR

12

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO
Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
FRUTA

13

TOMATE Y OLIVAS
OLLETA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

14

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

15

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
HELADO

16

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20

LECHUGA Y BROTES
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

21

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

22

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
FRUTA

23

JORNADA ESPECIAL
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO
Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
HELADO

26

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO

28

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

ENSALADA DE BROTES
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
YOGUR

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.