

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

GUISADO DE TERNERA
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA
COMPOTA DE MANZANA

6

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA
HELADO

7

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA O YOGUR

8

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
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
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

TOMATE Y OLIVAS
ACELGAS REHOGADAS
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
CREMA DE CALABAZA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
HELADO

16

ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

19

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

20

LECHUGA
BRÓCOLI CON PATATAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

21

TOMATE CON ORÉGANO
CALABACÍN AL HORNO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
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 CON PIMIENTOS
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 CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

28

LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS EN SALSA VERDE
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

30

ENSALADA VERDE
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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...

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.

NOTAS:

