

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA A LA
PLANCHA
FRUTA

3

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
PAELLA VALENCIANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PESCADO CON TUBITOS
(RAPE, MEJILLÓN, PUERRO, APIO Y
TOMATE) SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI
FRUTOS SECOS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

5

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
MAÍZ
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
FRITO
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

10

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE POLLO CON PASTA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

13

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
BACALAO AL HORNO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
TORTILLA FRANCESA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE VERDURAS
PECHUGA EMPANADA
SALSA DE TOMATE
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISADO DE COSTILLAS
CALAMARES A LA ROMANA SIN
GLUTEN
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:



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.