

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



8

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
FRUTA

9

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

10

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PESCADO CON ARROZ
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
MAÍZ
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

12

ENSALADA CON BROTES Y
ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

16

LECHUGA Y PEPINO
EMPEDRADO DE ALUBIAS CON
CHORIZO
POLLO ASADO
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
POLLO AL ROMERO
FRUTA

19

LECHUGA Y BROTES
LENTEJAS ESTOFADAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON
VERDURAS
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO
Y PEREJIL

23

LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
SALSA DE TOMATE
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
ARROZ
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
GUISADO DE COSTILLAS Y PATATAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

29

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
OLLETA
WOK DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS Y SALSA DE SOJA
FRUTA

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

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

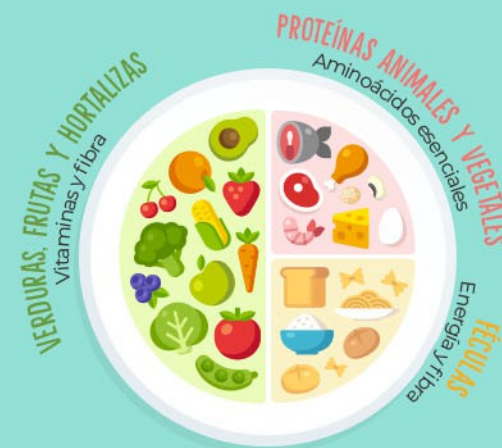
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.