

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

10

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
FRUTA

12

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

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  
LOMO ADOBADO 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  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

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  
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA  
LÁCTEO

29

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
OLLETA  
SALTEADO DE VERDURAS  
HELADO

30

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

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](http://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:

