

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

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

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

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

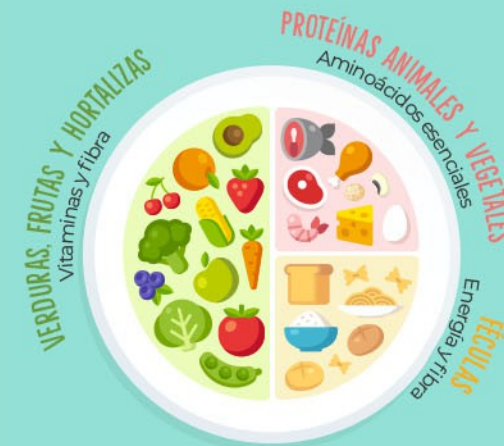
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:

