

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

6

ARROZ AL PESTO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

10

FESTIVO

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

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

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
QUINOA
FRUTA

20

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

aprende a comer sano.org



FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD

Skoolarest Heraki

STOP FOOD WASTE Program

Grow 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:

NOTAS:

Temporada PRIMAVERA - VERANO

Elije productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

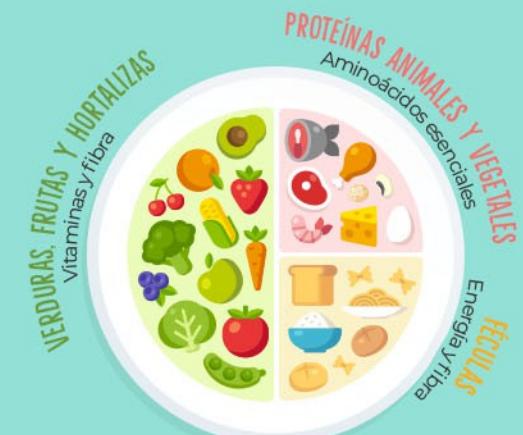
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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

PODEMOS CENAR:

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.