

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA LECHUGA YOGUR	2 CREMA DE CALABACÍN LENTEJAS CON QUINOA PATATA ASADA FRUTA	3 CALDO DE VERDURA COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) REPOLLO YOGUR	4 ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE QUESO 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 GUIADAS CON VERDURAS CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	9 CREMA DE VERDURAS JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS LECHUGA FRUTA	10 ENGLISH DAY CALDO DE VERDURA REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO PATATAS CHIPS YOGUR	11 NO LECTIVO
14 FESTIVO	15 FESTIVO	16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO
21 NO LECTIVO	22 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	23 DÍA DEL LIBRO CALDO DE VERDURA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA	24 PAELLA DE VERDURAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN PATATA PANADERA YOGUR	25 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA ENSALADA DE ALUBIAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA
28 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE VERDURAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	29 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS YOGUR	30 CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS LENTEJAS CON QUINOA PATATAS FRITAS FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



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

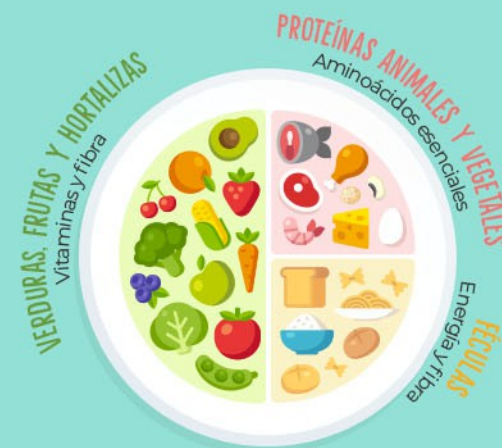
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.