

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	3 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON TOMATE LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	4 ESPIRALES A LA CARBONARA FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	5 ENSALADA CAMPERA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) HELADO	6 LENTEJAS ESTOFADAS ROLLITOS DE PRIMAVERA TOMATE Y ZANAHORIA ZUMO DE NARANJA NATURAL
9 ARROZ CON BERENJENA ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS ENSALADA VERDE FRUTA	10 GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	11 MACARRONES A LA ITALIANA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA VERDE FRUTA	12 CREMA DE PUERRO Y PATATA SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y OLIVAS HELADO	13 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS PATATAS DADO FRUTA
16 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS FRUTA	17 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE MERLUZA REBOZADA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 ACELGAS REHOGADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	19 CREMA DE CALABAZA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	20 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO CALDO DE VERDURA ROLLITOS DE PRIMAVERA CON HUEVO HELADO

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

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.