

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	2 MACARRONES CON TOMATE PIZZA MARGARITA PATATAS FRITAS HELADO	3 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL SALMÓN EN SALSA VERDURAS SALTEADAS Y BROTES FRUTA
6 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) MACARRONES CON TOMATE SALMÓN EN SALSA FRUTA	8 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA CARAMELIZADA PURÉ DE PATATAS FRUTA	9 LENTEJAS A LA JARDINERA ROLLITOS DE PRIMAVERA TOMATE ALIÑADO Y BROTES FRUTA	10 ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	15 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA HAMBURGUESA VEGETAL PATATA ASADA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SALMÓN EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	17 MACARRONES SALTEADOS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
20 PAELLA DE VERDURAS REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PIÑA YOGUR	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN MERLUZA EN SALSA PURÉ DE PATATAS FRUTA	22 RECETA FISH REVOLUTION FIDEUA CON VERDURITAS GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO LECHUGA Y BROTES FRUTA	23 LENTEJAS CON CALABACÍN ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS FRUTA
27 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	29 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) REPOLLO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA CARAMELIZADA PATATAS DADO HELADO

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

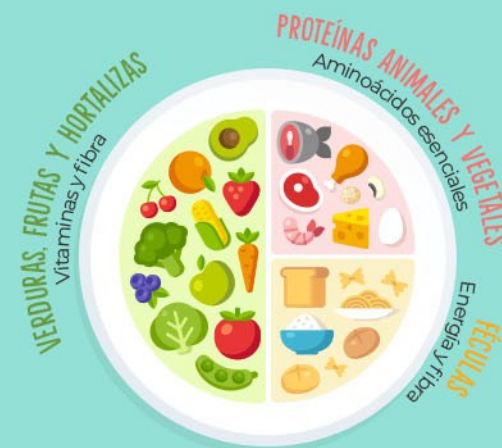
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.