

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
*Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
aceitunas*
Macarrones integrales con tomate y atún
Fruta fresca

2

Potaje de lentejas
Ensalada de lechuga, zanahoria y millo
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Fruta fresca

3

Sopa de pollo con fideos
Ensaladilla
Pollo al horno con verduras salteadas
(tomate, pimiento,
cebolla)
Fruta fresca

4

Brócoli gratinado con nata y queso
Ensalada de lechuga, tomate, millo y pepino
Schnitzel de cerdo con puré de papas
Yogur de sabores o natural sin azúcar con
puré de frutas



Crema de calabacín
Ensalada de tomate, queso y albahaca
Merluza con salsa verde, guisantes y arroz
Fruta fresca

8

9

Crema reina
Ensalada de pasta
Ropa vieja de pollo
Fruta fresca

10

Verduras salteadas con soja
Ensalada de garbanzos
Merluza al ajillo con papas o arroz integral
Fruta fresca

11

Potaje alemán
*Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y
pepino*
Pizza margarita
Yogur de sabores o natural sin azúcar



12

Rancho canario
*Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y
millo*
Risotto de calabaza
Macedonia de fruta fresca

15

Potaje de garbanzos
Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Albóndigas mixtas de pollo y vacuno con salsa
de tomate y arroz integral
Fruta fresca

16

Sopa minestrone
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y bacon
Pollo al horno con curry y cuscús
Fruta fresca

17

Crema de colinos
Ensalada de tomate, millo y aceitunas
Abadejo al horno con tomate y papas
Fruta fresca

18

Crema de zanahoria
Ensalada alemana
Tallarines con verduras, soja y huevo cocido
Yogur de sabores o natural sin azúcar con
puré de frutas

19

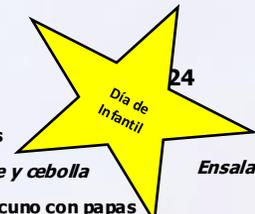
Calabacín teriyaki
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Moros y cristianos (arroz, judías, sofrito)
Fruta fresca

22

Coliflor gratinada con nata y queso
*Ensalada de lechuga, tomate, atún y
aceitunas*
Pollo al horno con salsa baraboa y
arroz o papas
Fruta fresca

23

Crema de verduras
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Hamburguesa mixta de pollo y vacuno con papas
fritas y ketchup
Fruta fresca



24

Potaje de judías
*Ensalada de lechuga, pepino, millo y
aceitunas*
Arroz integral con verduras, garbanzos
y salsa de tomate
Fruta fresca

25

Sopa de ave con estrellitas
Ensalada de piña y cangrejo con salsa rosa
Merluza frita con papas arrugadas y mojo rojo
Yogur de sabores o natural sin azúcar

26

Crema oriental
*Ensalada de lechuga, tomate, millo y
aceitunas*
Tortilla francesa
Fruta fresca

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
Breva
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

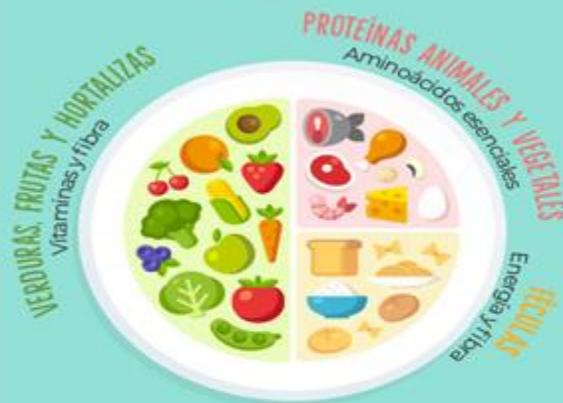
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

NOTAS:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.