

AMOR DE DIOS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 671 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2 576 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3 621 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

SOPA DE COCIDO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4 624 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7 611 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 47 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
FRUTA

8 674 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 29 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9 592 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 5

POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE

10 607 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 15

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

11 572 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

713 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 53 G.: 13
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

683 Kcal. P.: 9 HC.: 37 L.: 51 G.: 10
DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

605 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 22 G.: 3
JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

636 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 39 G.: 7
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

628 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 12
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

706 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 39 G.: 12
LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

753 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 8
CALDO GALLEGO
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: **Leyenda:** **Kcal.:** Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.

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:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

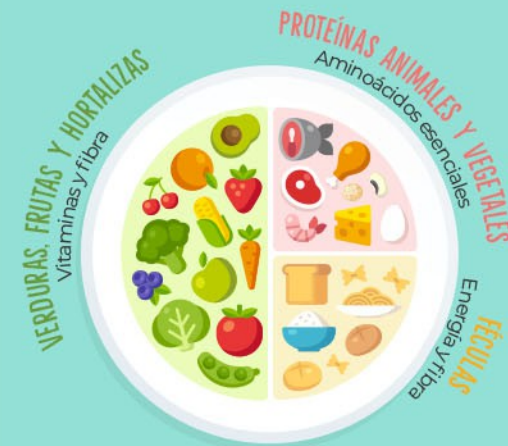
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE

10

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

11

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

CALDO GALLEGO
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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:



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

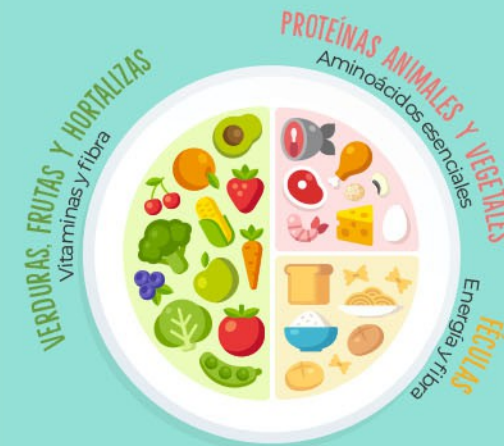
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR DESNATADO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE

10

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

11

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
YOGUR DESNATADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR DESNATADO

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO AL HORNO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

30

CALDO GALLEGO
PIZZA VEGETAL
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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:



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

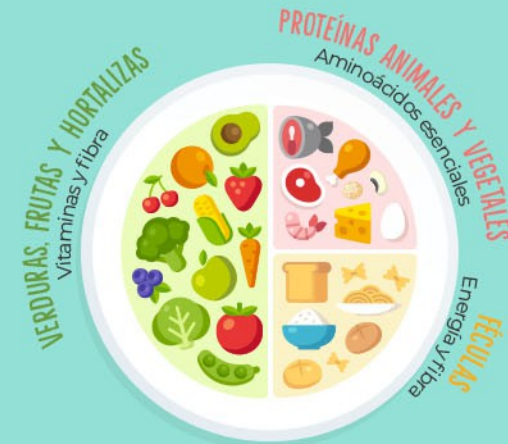
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

POTAJE DE GARBANZOS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE

10

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

11

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
SALMÓN A LA PLANCHA
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

CALDO GALLEGO
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

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

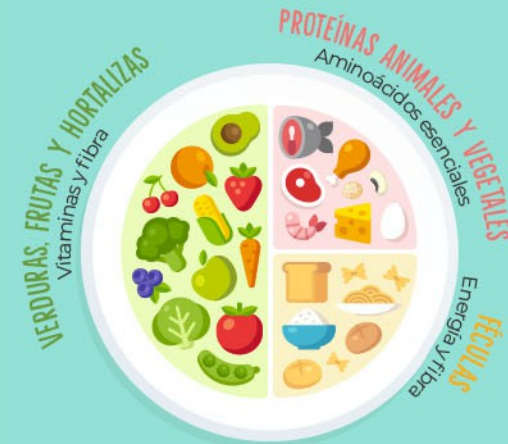
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE

10

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

11

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

CALDO GALLEGO
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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:



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

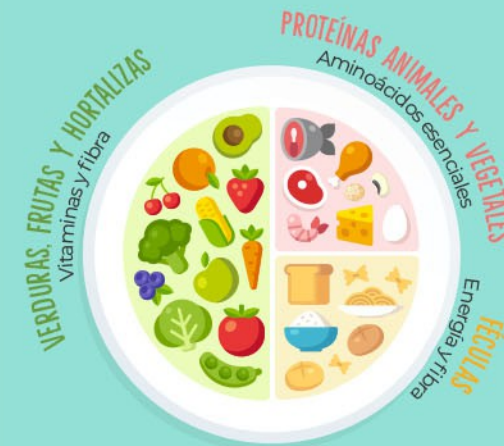
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
LECHUGA Y TOMATE

10

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

11

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA SIN GLUTEN NI PLV DE CHAMPIÑONES
GUISADO DE SEPIA
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

ACELGAS REHOGADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

25

COLIFLOR CON PATATAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

28

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

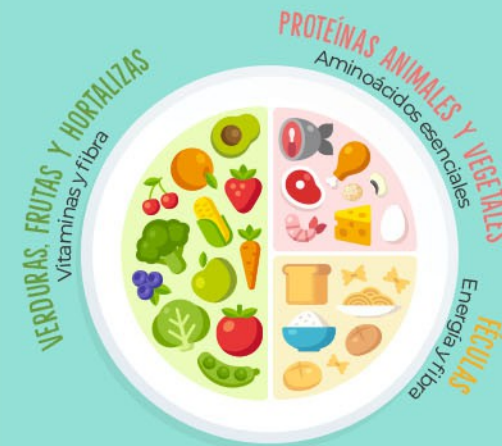
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE

10

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

11

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CALDO GALLEGO
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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:



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

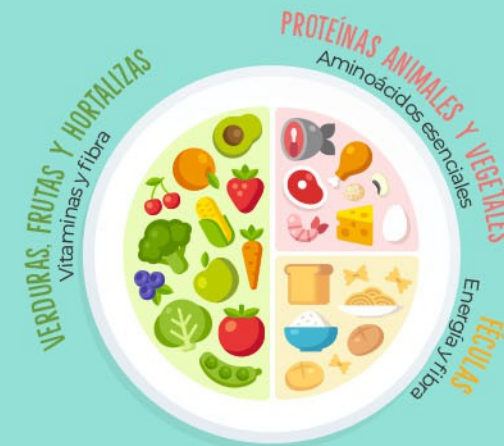
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

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

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

POTAJE DE GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y TOMATE

10

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

11

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

CALDO GALLEGO
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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:



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

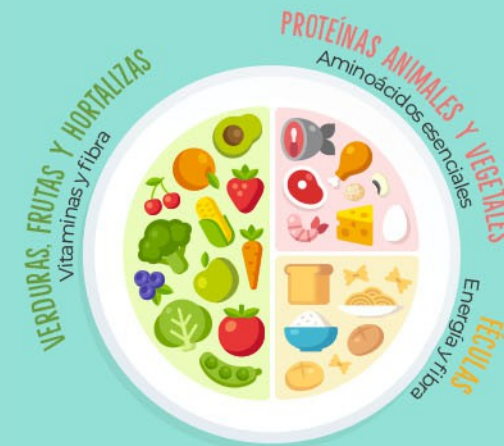
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

POTAJE DE GARBANZOS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAIZ
LECHUGA Y TOMATE

10

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

11

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA SIN GLUTEN NI PLV DE CHAMPIÑONES
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
HELADO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
FRUTA

25

COLIFLOR CON PATATAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

28

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
ARROZ BLANCO
FRUTA

29

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

CALDO GALLEGO
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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:



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

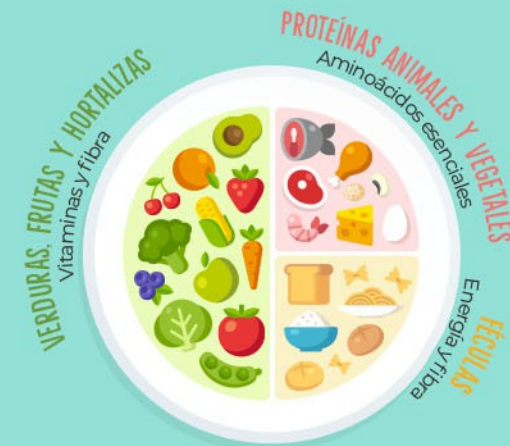
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:

