

AMOR DE DIOS

LUNES

3

NO LECTIVO

MARTES

4

736 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 10

COLIFLOR COCIDA CON PATATA Y HUEVO
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

MIÉRCOLES

5

626 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE LIMANDA REBOZADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

JUEVES

6

779 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

VIERNES

7

561 Kcal. P.: 11 HC.: 62 L.: 23 G.: 5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

742 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

12

547 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 44 G.: 12

BRÓCOLI REHOGADO
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
YOGUR

13

621 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

14

697 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

826 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

18

607 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

705 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

20

772 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

618 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 48 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

721 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 11

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

25

700 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

660 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

28

724 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 10

ESPAGUETIS CON BACON
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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:



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

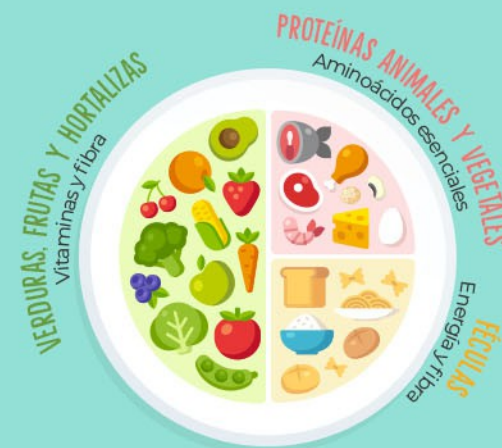
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR COCIDA CON PATATA Y HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

5

GUISANTES ENCEBOLLADOS
LIMANDA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA
BOLOÑESA
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

12

BRÓCOLI REHOGADO
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
YOGUR

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
QUINOA
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

25

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
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

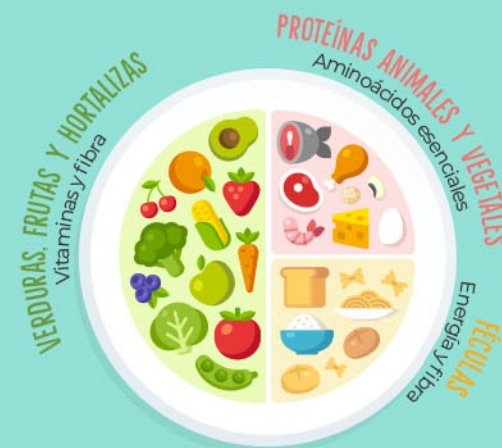
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR COCIDA CON PATATA Y HUEVO PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA	5 GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE LIMANDA REBOZADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ AL PESTO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	12 BRÓCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS YOGUR	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN Salsa DE TOMATE COUS COUS FRUTA	18 ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS MERLUZA EN Salsa ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA Y CURRY TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ALBÓNDIGAS EN Salsa ARROZ BLANCO FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS YOGUR	26 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	28 ESPAGUETIS CON BACON HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO 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

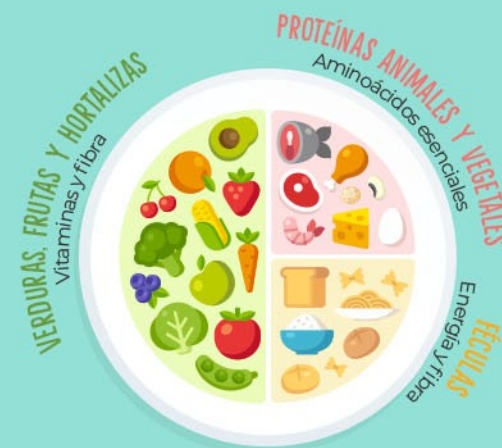
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR COCIDA CON PATATA Y HUEVO PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA	5 GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE LIMANDA REBOZADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ AL PESTO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	12 BRÓCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS YOGUR	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN SALSA DE TOMATE COUS COUS FRUTA	18 ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA Y CURRY TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS YOGUR	26 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	28 ESPAGUETIS CON BACON HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO 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

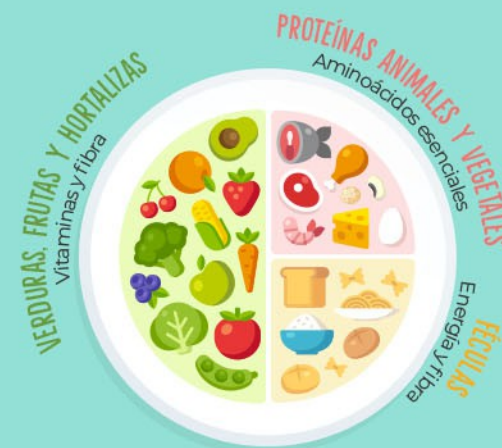
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR COCIDA CON PATATA Y HUEVO PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA	5 GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE LIMANDA REBOZADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ AL PESTO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	12 BRÓCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS YOGUR	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN Salsa DE TOMATE COUS COUS FRUTA	18 ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS MERLUZA EN Salsa ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA Y CURRY CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ALBÓNDIGAS EN Salsa ARROZ BLANCO FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS YOGUR	26 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	28 ESPAGUETIS CON BACON HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO 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

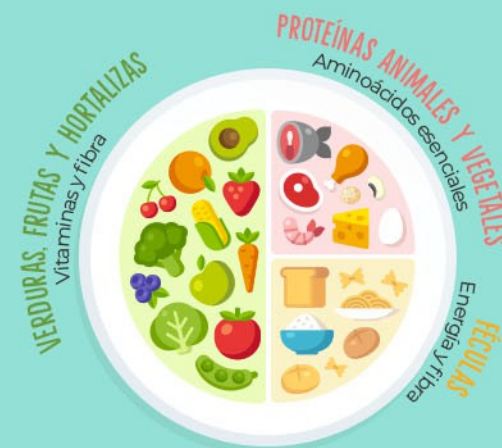
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR COCIDA CON PATATA Y HUEVO PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA	5 GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE LIMANDA REBOZADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ AL PESTO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	12 BRÓCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS YOGUR	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN Salsa DE TOMATE COUS COUS FRUTA	18 ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS FILETE DE LIMANDA EN Salsa ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA Y CURRY TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ALBÓNDIGAS EN Salsa ARROZ BLANCO FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS YOGUR	26 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	28 ESPAGUETIS CON BACON HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO 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

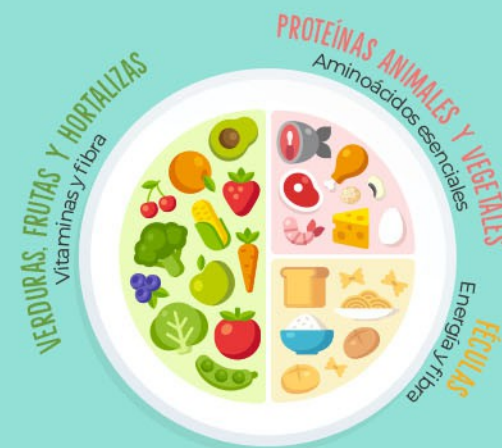
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR COCIDA CON PATATA Y HUEVO PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA	5 GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE LIMANDA REBOZADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ AL PESTO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	12 BRÓCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS YOGUR	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN SALSAS DE TOMATE COUS COUS FRUTA	18 ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS MERLUZA EN SALSAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA Y CURRY CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS ARROZ BLANCO FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS YOGUR	26 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	28 ESPAGUETIS CON BACON HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO 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

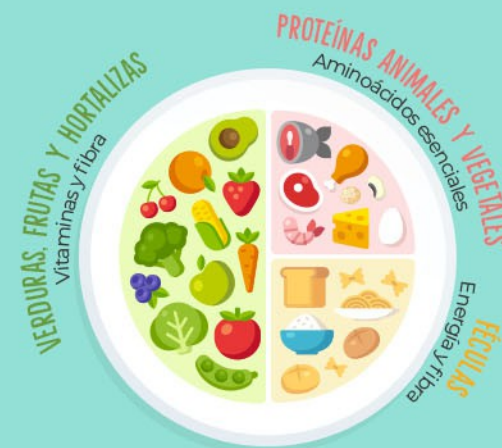
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR COCIDA CON PATATA Y HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

5

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
LIMANDA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA
FRUTA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

12

BRÓCOLI REHOGADO
MAGRO DE CERDO
YOGUR

13

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
FRUTA

14

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
QUINOA
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
YOGUR

26

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
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

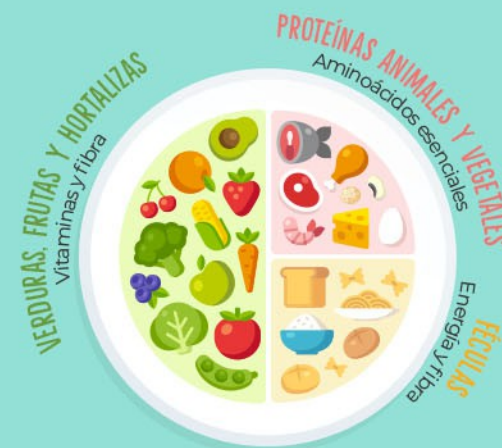
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR COCIDA CON PATATA Y HUEVO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	5 GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE LIMANDA REBOZADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	12 BRÓCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN Salsa DE TOMATE COUS COUS FRUTA	18 ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS MERLUZA EN Salsa ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 CREMA DE CALABAZA Y CURRY TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ALBÓNDIGAS EN Salsa ARROZ BLANCO FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	28 ESPAGUETIS CON BACON HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO 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

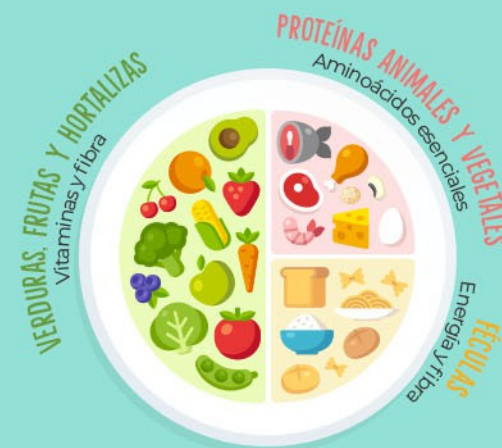
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 COLIFLOR CON PATATAS PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA	5 GUISANTES ENCEBOLLADOS LIMANDA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ AL PESTO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA FRUTA
10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	12 BRÓCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS YOGUR	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN SALSA DE TOMATE COUS COUS FRUTA	18 ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA PECHUGA DE POLLO EN SALSA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA Y CURRY TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS YOGUR	26 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	28 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO 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

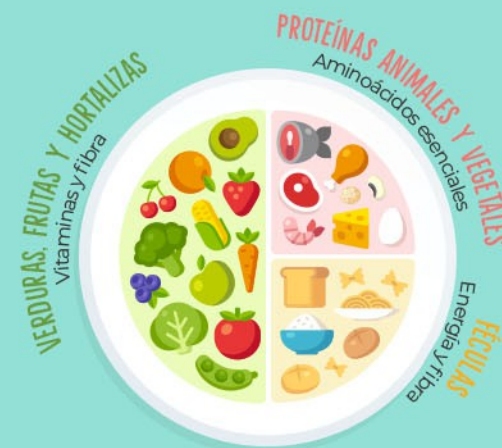
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

5

GUISANTES ENCEBOLLADOS
LIMANDA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLONESA
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

12

BRÓCOLI REHOGADO
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

25

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
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

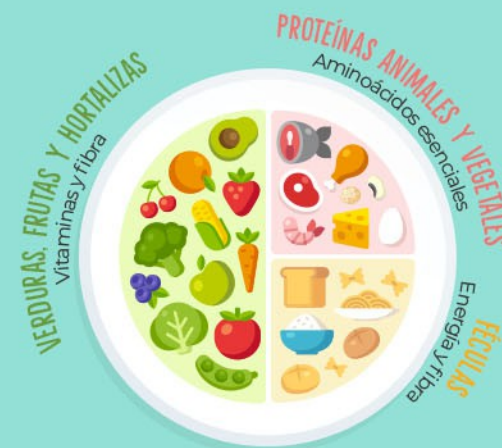
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.