

| LUNES                                                                                                                                | MARTES                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |                                                                                                                        |
| 8                                                                                                                                    | 9                                                                                                               | 10                                                                                                                                                               | 11                                                                                                         | 12                                                                                                                     |
| ENSALADA DE ARROZ<br>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA<br>PATATAS FRITAS<br>HELADO                                                      | ESPIRALES CON TOMATE<br>FILETE DE AGUJA EN SALSA<br>JUDÍAS VERDES<br>FRUTA                                      | ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS<br>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, PEPINO Y MAÍZ<br>FRUTA | MACARRONES AL PESTO<br>SALMÓN AL HORNO<br>TOMATE Y OLIVAS<br>FRUTA                                         | CREMA FRÍA DE PUERROS Y PATATAS<br>LONGANIZAS AL HORNO<br>PURÉ DE PATATAS<br>FRUTA                                     |
| 15                                                                                                                                   | 16                                                                                                              | 17                                                                                                                                                               | 18                                                                                                         | 19                                                                                                                     |
| ENSALADA DE PASTA<br>POLLO A LA CAZADORA<br>GUISANTES<br>FRUTA                                                                       | ENSALADA DE ARROZ, JAMÓN YORK, MAÍZ Y ZANAHORIA<br>FILETE DE BACALAO AL HORNO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA          | CREMA FRÍA DE CALABACIN<br>LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA<br>FRUTA                                                                                            | ESPIRALES CON SALSA DE QUESO<br>LIMANDA AL HORNO<br>ZANAHORIA RALLADA<br>HELADO                            | MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO<br>"MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO"<br>MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO<br>FRUTA |
| 22                                                                                                                                   | 23                                                                                                              | 24                                                                                                                                                               | 25                                                                                                         | 26                                                                                                                     |
| MACARRONES CON CALABACÍN<br>POLLO EN SALSA<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA                                                  | ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA<br>ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO<br>FRUTA               | CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA<br>PIZZA<br>HELADO                                                                                                      | ENSALADA DE LENTEJAS CON QUESO FRESCO Y MANZANA<br>CHULETA DE SAJONIA<br>JUDÍAS VERDES CON TOMATE<br>FRUTA | ENSALADA DE PASTA<br>SALMÓN AL HORNO<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA                                                        |
| 29                                                                                                                                   | 30                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |                                                                                                                        |
| ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS<br>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA<br>ZANAHORIA RALLADA<br>FRUTA | MACARRONES A LA CALABAZA CON ACEITE DE OLIVA<br>RABAS DE CALAMAR<br>ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO<br>FRUTA |                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |                                                                                                                        |



# 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](http://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.**