

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y BROTES  
OLLA GITANA  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

2

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y  
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA

3

ENSALADA VERDE  
SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON ZANAHORIAS Y  
PUERRO(D)  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO CON COSTRA DE  
GARBANZOS Y OLIVAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ACELGAS REHOGADAS  
POLLO A LA CAZADORA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
ATÚN  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

9

ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
HELADO

11

LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ DEL SENYORET  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
FRUTA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA MIXTA  
ARROZ A LA CUBANA  
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

30

STOP FOOD WASTE  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN PROTEÍNA LECHE DE VACA**

**Abril - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

1

LECHUGA Y BROTES  
OLLA GITANA  
TORTILLA DE PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA  
(HUEVO DURO, ATÚN, TOMATE Y MAÍZ)  
HAMBURGUESA DE POLLO  
FRUTA

3

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO CON COSTRA DE  
GARBANZOS Y OLIVAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
POLLO A LA CAZADORA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES CON ATÚN  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

9

ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

**EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)**  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ DEL SENYORET  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
FRUTA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA MIXTA  
ARROZ A LA CUBANA  
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

30

**STOP FOOD WASTE**  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
PANINI DE PULLED PORK  
FRUTA

□

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

LECHUGA Y BROTES  
OLLA GITANA  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

2

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA  
(HUEVO DURO, ATÚN, TOMATE Y MAÍZ)  
HAMBURGUESA DE POLLO  
FRUTA

3

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,  
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)  
FRUTA

4

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO CON COSTRA DE  
GARBANZOS Y OLIVAS  
FRUTA

7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
POLLO A LA CAZADORA  
FRUTA

8

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES CON ATÚN  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

9

ENSALADA ILUSTRADA  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)  
TOMATE ALIÑADO  
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
HELADO

11

LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ DEL SENYORET  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
FRUTA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

ENSALADA MIXTA  
ARROZ A LA CUBANA  
HUEVOS FRITOS  
FRUTA

29

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

30

STOP FOOD WASTE  
ENSALADA VERDE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES  
ASADOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

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](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

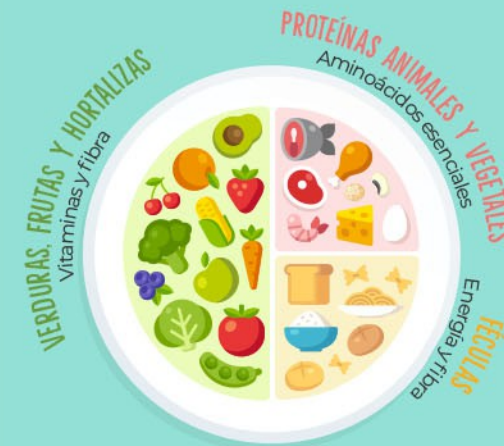
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**

## NOTAS:

