



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	CREMA DE BROCOLI TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	ARROZ DE VERDURAS POLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE ALIÑADO
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUIISO DE PATATAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL	SOPA DE AVE TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	CREMA DE PUERROS PAELLA DE CARNE	MACARRONES NAPOLITANA POLLO ASADO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS GUIISO DE ALBONDIGAS	CREMA DE GARBANZOS MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	CREMA DE AVE TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	SEMOLA DE ARROZ POLLO A LA PORTUGUESA	CREMA DE VERDURAS MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CALABAZA	CREMA DE CALABACIN POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	CREMA DE GARBANZOS MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON GU.TOMATE ALIÑADO			
LACTEO	FRUTA			

aprende  
acomersa.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

### OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana

Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

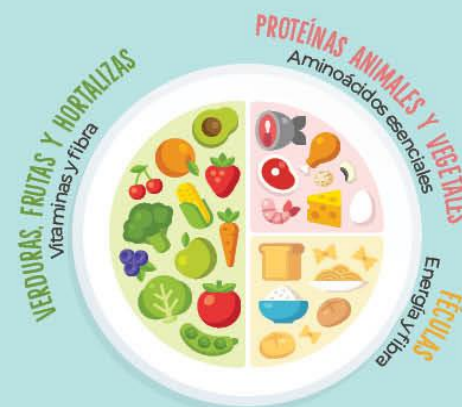
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:

