


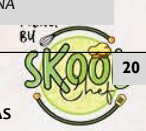









1 LUNES		2 MARTES		3 MIÉRCOLES		4 JUEVES		5 VIERNES		6 SÁBADO	
FESTIVO		NO LECTIVO		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)		CREMA DE BROCOLI		ARROZ BRUT	
				EMPANADILLAS DE ATUN CON PATATA PANADERA		CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA		POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)			
				FRUTA		LACTEO		FRUTA			
9		10		11		12		13			
GUIISO DE PATATAS CON VERDURAS		SOPA DE AVE		CREMA DE PUERROS		MACARRONES NAPOLITANA		POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS			
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)		SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)		PAELLA DE CARNE		POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)			
CANELONES DE CARNE CON SALSAS AURORA		CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)		MERLUZA EN SALSAS VERDES CON GUISANTES		SAN JACOBO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)		PESCADO MALLORQUINA			
FRUTA		LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA			
16		17		18		19		20			
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		CREMA DE AVE		SOPA LABRADOR		CREMA DE VERDURAS			
GUIISO DE ALBONDIGAS		VARITAS DE MERLUZA CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)		POLLO A LA PORTUGUESA		MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ARROZ			
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS		NUGGETS DE POLLO CON MAIZ Y GUISANTES		ALITAS DE POLLO CON SALSAS BARBACOA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)		ARROZ A LA CUBANA					
FRUTA		FRUTA		LACTEO		FRUTA		FRUTA			
23		24		25		26		27			
SOPA DE AVE		POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS		CREMA DE CALABACIN		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS		ARROZ CALDOSO DE PESCADO			
MERLUZA CON SALSAS DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)		POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA		EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)		CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA			
HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN		CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)		ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA		POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)		TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA			
FRUTA		LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA			
30		31									
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES		GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA									
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT		POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)									
CROQUETAS DE POLLO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA		MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)									
LACTEO		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

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

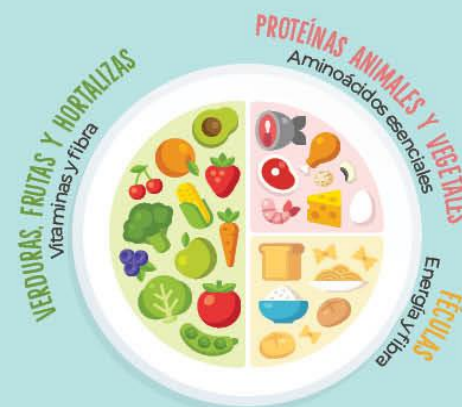
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:

