

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		EMPANADILLAS DE ATUN CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUISO 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)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS	VARITAS DE MERLUZA CON PICADA CON MAIZ Y GUI SANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO A LA PORTUGUESA	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
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	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUI SANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30	31			
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA			
MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)			
LACTEO	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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

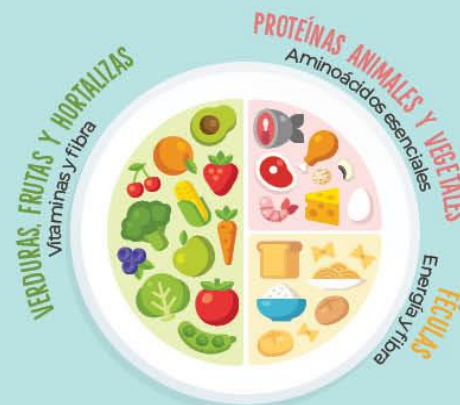
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.