



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	CREMA DE CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)	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, maiz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE	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
GUIISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES	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	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES 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	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)			
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](http://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

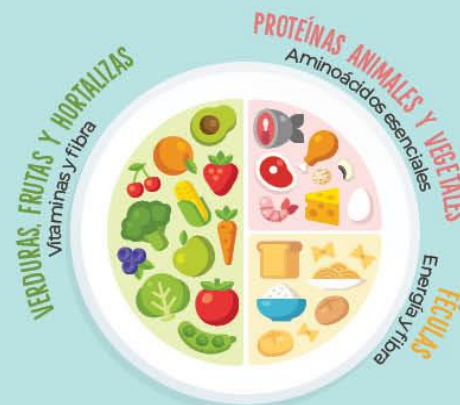
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**