

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

FESTIVO

NO LECTIVO

CREMA DE CALABAZA

CREMA DE BROCOLI

ARROZ DE VERDURAS

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)

POLLO ASADO AL ROMERO 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

HAMBURGUESA DE PAVO CON 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)

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

GUISO DE ALBONDIGAS

POLLO ASADO EN SU JUGO CON MAIZ Y GUISANTES

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)

POLLO A LA PORTUGUESA

ARROZ A LA CUBANA

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

HAMBURGUESA MIXTA CON GUISANTES Y PATATAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA

HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA

TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

30

31

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

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](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

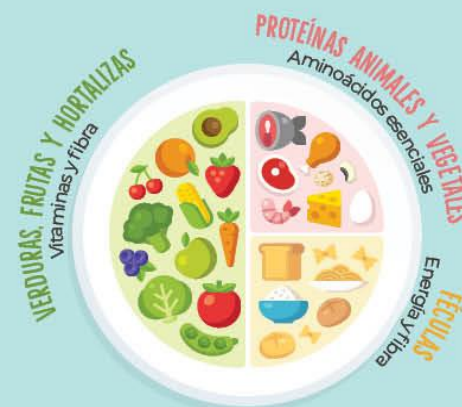
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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:

