



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomero
ano.org

2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE CALABAZA LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA FRUTA	CREMA DE BROCOLI TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino) LACTEO	ARROZ DE VERDURAS POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA
9	10	11	12	13
GUIISO DE PATATAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA	ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) LACTEO	CREMA DE PUERROS PAELLA DE CARNE FRUTA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria) FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA
16	17	18	19	20
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS GUIISO DE ALBONDIGAS FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUIISANTES FRUTA	CREMA DE AVE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria) LACTEO	SEMOLA DE ARROZ POLLO A LA PORTUGUESA FRUTA	CREMA DE VERDURAS MERLUZA CON SALSА DE TOMATE Y ARROZ FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO) MERLUZA CON SALSА DE LIMON CON GUIISANTES Y PATATAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) LACTEO	CREMA DE CALABACIN POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA FRUTA	ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA FRUTA
30	31			
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSА DE TOMATE Y OREGANO MERLUZA EN SALSА VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA LACTEO	GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas) 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

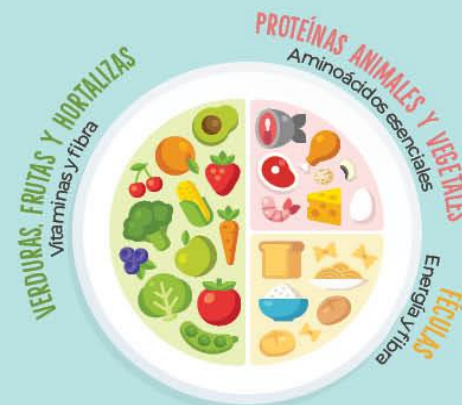
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:

