



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES                                   | JUEVES  | VIERNES                                  |
|--|---|---|---|--|
| 2  | 3   | 4   | 5   | -  |
| <b>FESTIVO</b>   | <b>NO LECTIVO</b>                                     | CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA              | CREMA DE BROCOLI  | ARROZ DE VERDURAS                        |
|  |   | LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA | HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino) | POLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE ALIÑADO |
|  |   | FRUTA                                       | LACTEO  | FRUTA                                    |
| 9  | 10  | 11  | 12  | 13                                       |
| GUISO DE PATATAS CON VERDURAS                              | ARROZ CON VERDURAS                                    | CREMA DE PUERROS                            | PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA                   | POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS                |
| MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL               | HAMBURGUESA DE PAVO TOMATE ALIÑADO                    | PAELLA DE CARNE                             | POLLO ASADO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA        | PESCADO MALLORQUINA                      |
| FRUTA  | LACTEO  | FRUTA                                       | FRUTA   | FRUTA                                    |
| 16   | 17  | 18  | 19  | 20                                       |
| ARROZ SALTEADO CON VERDURAS                                | CREMA DE GARBANZOS                                    | CREMA DE ZANAHORIA                          | SEMOLA DE ARROZ   | CREMA DE VERDURAS                        |
| GUISO DE ALBONDIGAS  | MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES      | ALITAS DE POLLO AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO | POLLO A LA PORTUGUESA                                     | MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ      |
| FRUTA  | FRUTA   | LACTEO                                      | FRUTA   | FRUTA                                    |
| 23   | 24  | 25  | 26  | 27                                       |
| SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)                         | CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS                        | CREMA DE CALABACIN                          | CREMA DE GARBANZOS  | ARROZ CALDOSO DE PESCADO                 |
| MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS         | HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA                      | POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA  | MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA                   | DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA              |
| FRUTA  | LACTEO  | FRUTA                                       | FRUTA   | FRUTA                                    |
| 30   | 31  |   |   |  |
| PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO | SEMOLA DE ARROZ                                       |   |   |  |
| MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA       | POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON GU.TOMATE ALIÑADO |   |   |  |
| LACTEO   | FRUTA   |   |   |  |

aprende  
acomer  
ano.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

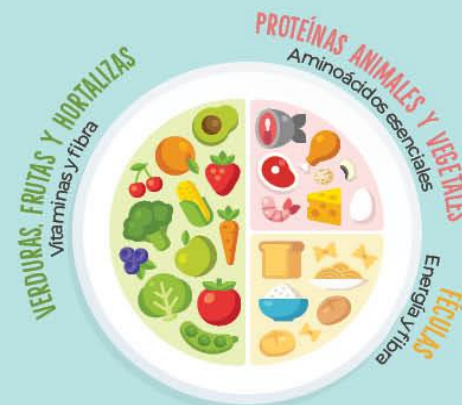
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:

