

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	POLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE ALIÑADO
		FRUTA	LACTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
GUIISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	SEMOLA DE ARROZ
HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	CREMA DE GARBANZOS	CREMA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS
GUIISO DE ALBONDIGAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON MAIZ Y GUI SANTES	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	POLLO A LA PORTUGUESA	ARROZ A LA CUBANA
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
SOPA DE AVE	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE GARBANZOS	JUDIAS VERDES SALTEADAS
HAMBURGUESA MIXTA CON GUI SANTES Y PATATAS	HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA	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 INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	SEMOLA DE ARROZ			
TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON GU. TOMATE ALIÑADO			
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

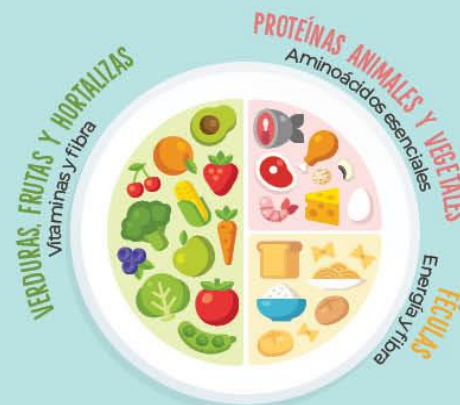
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.