

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

FESTIVO

NO LECTIVO

GUISO DE LENTEJAS CON 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

YOGUR SOJA

FRUTA

9

10

11

12

13

GUISO 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)

HAMBURGUESA DE PAVO TOMATE ALIÑADO

PAELLA DE CARNE

POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

YOGUR SOJA

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

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

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

23

24

25

26

27

SOPA DE AVE

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

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, maíz y zanahoria)

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA

TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

30

31

PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

YOGUR SOJA

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

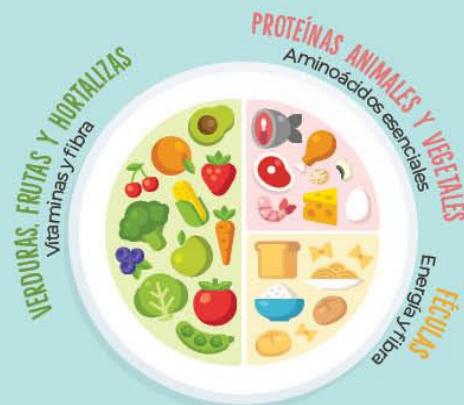
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.