



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

-

6

FESTIVO

NO LECTIVO

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

CREMA DE BROCOLI

ARROZ DE VERDURAS

ENSALADA

MENESTRA

CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

9

10

11

12

-

13

ENSALADA

ARROZ CON VERDURAS

CREMA DE PUERROS

MACARRONES NAPOLITANA

ENSALADA VERDE (lechuga, remolacha, tomate, zanahoria)

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)

ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA

CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

16

17

18

19

-

20

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

CREMA DE CALABACIN Y CALABAZA

CREMA DE ZANAHORIA

ENSALADA LECHUGA, ACEITUNAS, MEZCLUM Y ZANAHORIA

CREMA DE VERDURAS

JUDIAS VERDES CON AJADA

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

ENSALADA DE LENTEJAS

TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN

ROLLITOS DE PRIMAVERA CON BROCOLI

FRUTA

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

23

24

25

26

-

27

SOPA DE VERDURAS

BROCOLI CON PATATA

CREMA DE CALABACIN

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

JUDIAS VERDES SALTEADAS

CROQUETAS DE ESPINACAS CON GUI SANTES Y PATATAS

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

COLIFLOR AL AJILLO CON GARBANZOS

ROLLITOS DE PRIMAVERA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)

CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

30

31

-

-

-

CHUCRUT

ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

YOGUR SOJA

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:



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

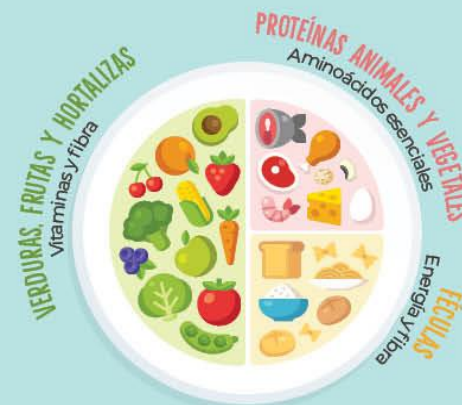
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.