

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



10

11

ARROZ CON VERDURITAS

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

TORTILLA DE PATATA CON GUISANTES
SALTEADOS CON FIAMBRE DE PAVO

ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
CON VERDURAS Y PATATA

YOGUR

FRUTA

14

15

16

17

18

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE ESTRELLITAS

ENSALADA DE PATATA CON ATUN Y
HUEVO

TORTILLA DE CALABACIN CON
ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)

PESCADO A LA MALLORQUINA

MACARRONES INTEGRALES CON
BOLOÑESA DE LEGUMBRETA

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON
PANACHE DE VERDURAS

POLLO CON SALSA BARBACOA Y
ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

21

22

23

24

25

POTAJE DE LENTEJAS

SOPA DE AVE

ARROZ DELICIAS

ENSALADILLA RUSA

ARROZ DE PESCADO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y zanahoria)

BULLIT (garbanzos, verduras, patata)

MERLUZA AL LIMON CON PASTA
INTEGRAL

NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
(lechuga, mezclum, aceitunas)

HAMBURGUESA MIXTA (ternera
cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla
y tomate)

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

28

29

30

SOPA DE ARROZ

GUISO DE ALUBIAS PINTAS

GARBANZOS ALIÑADOS

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
ENSALADA (lechuga, remolacha y
zanahoria)

MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON
ENSALADA (lechuga, zanahoria y
aceitunas)

HUEVOS COCIDOS CON PISTO

FRUTA

YOGUR

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

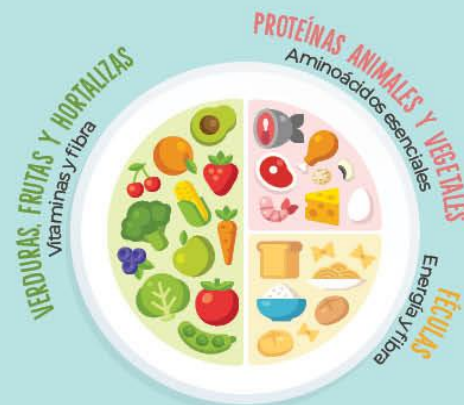
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

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:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.