



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO
			POLLO EMPANADO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	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

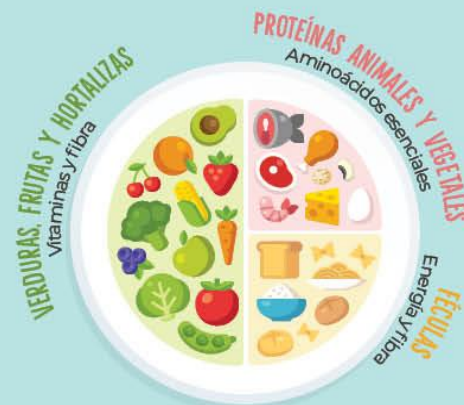
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**