

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y CALABACIN
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	
SEMOLA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espargagos, maiz)	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	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 NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

CANDELA RAMB
DIEETISTA - NUTRICIONISTA
COD. 02286

nde
acom
sal 2 .org



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

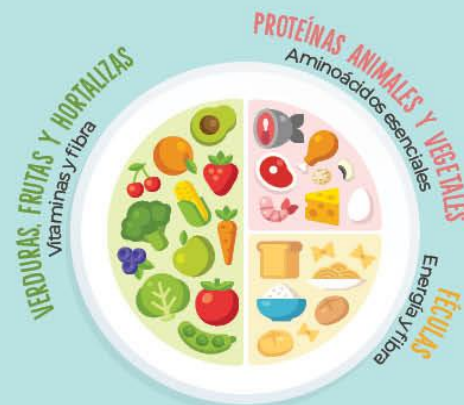
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**