

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

**aprende
acomere
sano.org**

**FISH
REVOLUTION**


				10	11
				ARROZ CON VERDURITAS	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
				HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABACIN Y CEBOLLA	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	SEMOLA DE ARROZ	SEMOLA DE ARROZ	
HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT	PESCADO A LA MALLORQUINA	HAMBURGUESA DE PAVO CON ARROZ SALTEADO	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	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ DELICIAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA	ARROZ DE PESCADO	
POLLO AL HORNO CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO 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, zanaharia y aceitunas)	GARBZANZOS 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

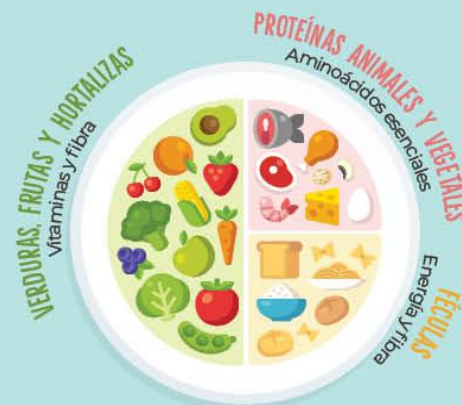
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**