

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y CEBOLLA

YOGUR NATURAL

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI

FRUTA

14

SEMOLA DE ARROZ

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

FRUTA

15

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

PESCADO A LA MALLORQUINA

YOGUR NATURAL

16

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA DE PAVO CON ARROZ SALTEADO

FRUTA

17

SEMOLA DE ARROZ

MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS

FRUTA

11



18

ENSALADA DE PATATA CON ATUN Y HUEVO

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

FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

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

YOGUR NATURAL

22

SEMOLA DE ARROZ

POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN

FRUTA

23

CREMA DE CALABACIN

MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS

FRUTA

24

CREMA DE PATATA CON CEBOLLA

POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)

FRUTA

25

ARROZ CON VERDURAS

HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate))

FRUTA

28

SOPA DE ARROZ

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

FRUTA

29

TABULE

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

YOGUR NATURAL

30

CREMA DE PUERROS

HUEVOS COCIDOS CON PISTO

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

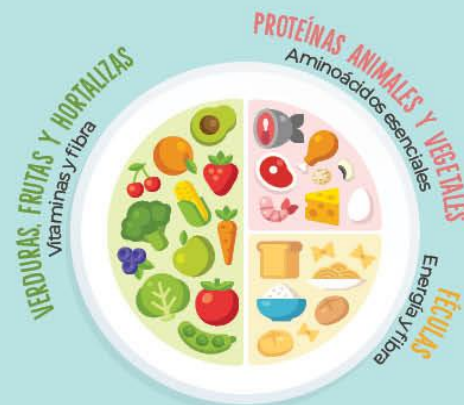
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**