

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



aprende
acomersano.org



FISH
REVOLUTION



				10	11
			ARROZ CON VERDURITAS		CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
			TORTILLA DE PATATA CON GUISANTES SALTEADOS CON FIAMBRE DE PAVO		MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI
			YOGUR SOJA		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 SOJA	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	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)	
YOGUR SOJA	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)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO			
FRUTA	YOGUR SOJA	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

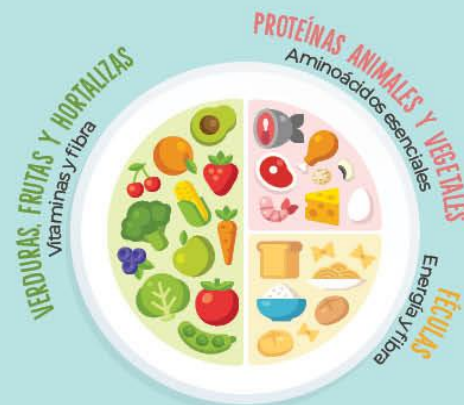
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.