



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas) FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	14 CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) YOGUR NATURAL	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	20 ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR NATURAL	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas) FRUTA	30 ENSALADILLA RUSA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

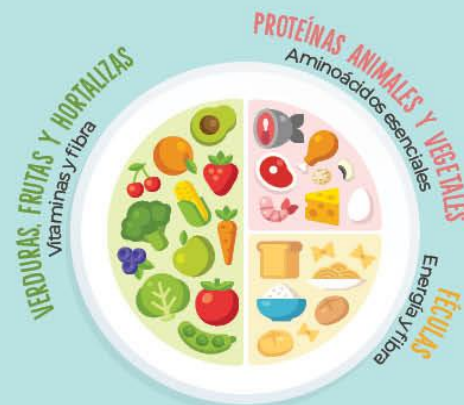
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:

