



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
COLIFOR AL AJILLO	ARROZ CON LEGUMBRETA	ESCUDELLA FRESCA	CREMA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y CALABACIN
BULLIT DE GARBANZOS VG	HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	LENTEJAS DE LA HUERTA	ENSALADA DE ALUBIAS (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla)	ESCUDELLA FRESCA CON ARROZ SALTEADO
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
9	10	11	12	13
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla)	CREMA DE CALABACIN	TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate)
ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS (ACEITUNA VERDE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, MAIZ)	GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes)	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE	GUISO DE PATATAS	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI	PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria)
BULLIT DE GARBANZOS VG	HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON BROCOLI	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla)	LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
23	24	25	26	27
PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	GUISANTES ESTOFADOS CON ZANAHORIA	CREMA DE COLIFLOR	ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO	CREMA MULTIVEGETALES
LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	HAMBURGUESA QUINOA CON PANACHE DE VERDURAS	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	LENTEJAS CON CALABAZA	TRAMPO DE GARBANZOS
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30				
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA				
POTAJE DE LENTEJAS				
YOGUR SOJA				

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

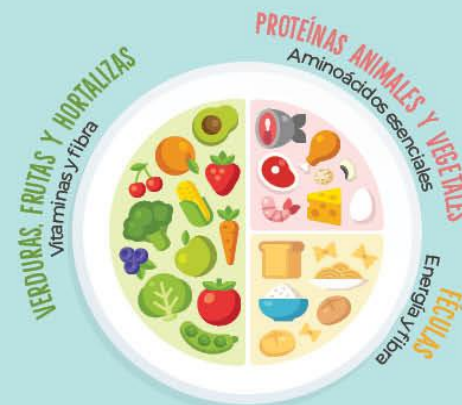
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.