



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA	CHAMPIÑONES Y CALABACIN
			HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ	GARBANZOS ALIÑADOS	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS MAÍZ Y TOMATE	PANACHE DE VERDURAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT DE GARBANZOS VG	HAMBURGUESA VEGETAL CON BROCOLI	LENTEJAS ESTOFADAS	ENSALADA DE GARBANZOS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
19	20	21	22	
CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	HAMBURGUESA VEGETAL CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	LENTEJAS CON CALABAZA
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	GUISANTES SALTEADOS CON PIMIENTO ROJO
POTAJE DE LENTEJAS	BULLIT DE GARBANZOS VG	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	HAMBURGUESA DE QUINOA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	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

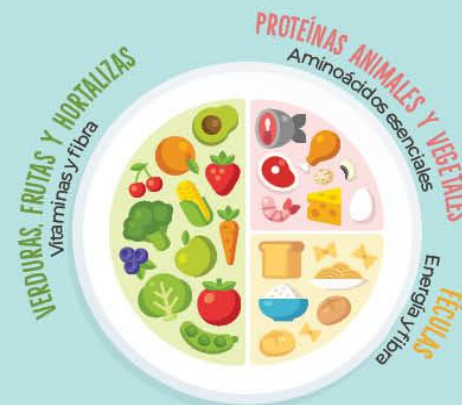
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**