

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS REVUELTO DE JAMÓN YORK LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE FRUTA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE PUERROS ARROZ EN PAELLA CON POLLO Y VERDURAS (PIMIENTO Y ZANAHORIA) FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	CREMA DE JUDÍAS VERDES POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	CREMA DE BRÓCOLI NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO VERDURAS SALTEADAS FRUTA
25	26	27	28	29
CODITOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA PATATAS FRITAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS MERLUZA REBOZADA LECHUGA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS 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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

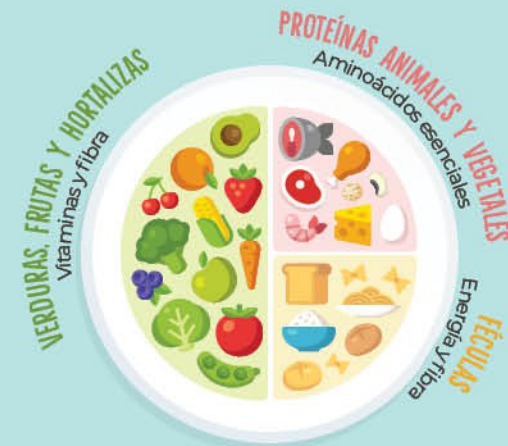
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

PODEMOS CENAR:

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

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.**