

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](http://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.**