

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

PISTO
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIA,
PATATA, COLIFLOR, MAÍZ Y PIMIENTO)
PATATAS CON PIMIENTOS
FRUTA

6

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
CHAMPIÑONES AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
PISTO FRESCO DE ACELGAS
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS
ALCACHOFAS CON TOMATE
FRUTA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

13

CREMA DE PUERROS
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FRUTA

14

REPOLLO REHOGADO
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FRUTA

15

CREMA DE PATATA NATURAL
ASADO DE VERDURAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
PATATAS EN SALSA VERDE
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
COLIFLOR CON CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

22

PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA
BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
PATATA ASADA
FRUTA

25

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
PATATAS CON PIMIENTOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
PISTO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
ALCACHOFAS CON TOMATE
LECHUGA
FRUTA

28

REPOLLO REHOGADO
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FRUTA

29

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CHAMPIÑONES AL AJILLO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.**