

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES AL AGLIAJO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE
FRUTA

6

GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

ESPIRALES CON SOFRITO
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

CREMA DE PUERROS
POLLO EN SALSAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

25

CODITOS CON SOFRITO
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

29

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE
QUESO
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.**