

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

6

GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

GUISANTES REHOGADOS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

22

ESPINACAS Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

25

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

COLIFLOR CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

29

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
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.**