

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
GUISANTES ENCEBOLLADOS
PATATAS DADO
FRUTA

6

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUMMUS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE QUESO
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE
BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y LEGUMBRETA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

13

CREMA DE PUERROS
ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
HUMMUS
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

25

CODITOS CON VERDURAS
BURRITOS VEGETARIANOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
LASAÑA DE BERENJENA, MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA
LECHUGA
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
YOGUR

29

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
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

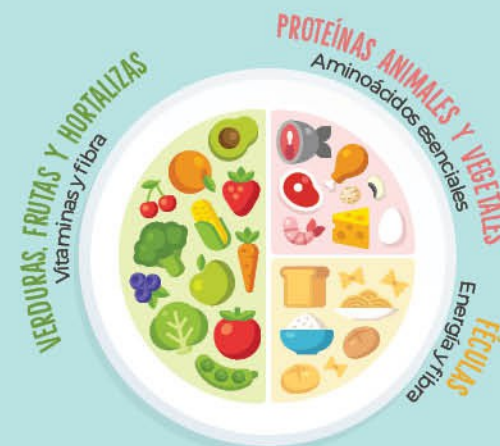
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.