

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 80G (2R)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

3

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 100G (2R)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 50G (1R)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS CON VERDURA 50G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS 100G (2R)
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

6

FESTIVO

9

CREMA DE BRÓCOLI (PATATA100G (2R))
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 80G (2R)
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

11

MARMITAKO (PATATA100G (2R))
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

12

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO
YOGUR (1R)

13

MACARRONES A LA CARBONARA 100G (2R)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS 80G (2R)
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 50G (1R)
CROQUETAS DE POLLO 100G (2R)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA (1R)

18

LENTEJAS A LA JARDINERA 100G (2R)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

19

CREMA DE SAINT GERMAIN (PATATA100G (2R))
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD (50G PASTA (1R))
HAMBURGUESA COMPLETA PAN 40G (2R)
YOGUR (1R)



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.**