

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 120G (3R)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

3

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 150G (3R)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 100G (2R)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS CON VERDURA 50G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS 150G (3R)
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADENO
LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

6

FESTIVO

9

CREMA DE BRÓCOLI (PATATA 150G (3R))
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 120G (3R)
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

11

MARMITAKO (PATATA 150G (3R))
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)
PAN 20G (1R)

13

MACARRONES A LA CARBONARA 150G (3R)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
120G (3R)
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)
PAN 20G (1R)

18

LENTEJAS A LA JARDINERA 150G (3R)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

19

CREMA DE SAINT GERMAIN (PATATA 150G
(3R))
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 60G (3R)
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...

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.**