

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ARROZ BLANCO
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

6

FESTIVO

9

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

11

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

CREMA DE BRÓCOLI
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

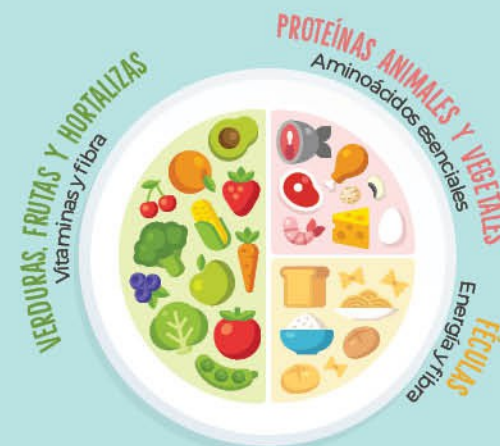
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**