

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4

CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO ASADO
COUS COUS
FRUTA

5

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR NATURAL

6

FESTIVO

9

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO EN SALSA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

11

MARMITAKO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR NATURAL

13

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

16

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

17

CREMA DE JUDÍAS VERDES
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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: