

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

3

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

4

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
YOGUR

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA  
YOGUR











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](http://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.**