

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

BRÓCOLI CON PUERRO
CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

PATATAS CON PIMIENTOS
ALCACHOFAS CON TOMATE
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
PATATAS AL HORNO
CALABACÍN
FRUTA

5

PATATAS EN SALSA VERDE
PISTO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9

CREMA DE BRÓCOLI
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

COLIFLOR CON CALABACÍN
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
PATATA ASADA
FRUTA

11

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
FRUTA

12

REPOLLO REHOGADO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA)
FRUTA

13

CHAMPIÑONES AL AJILLO
PATATAS A LO POBRE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
PATATAS CON PIMIENTOS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PISTO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

BRÓCOLI CON PUERRO
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ASADO DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FRUTA

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

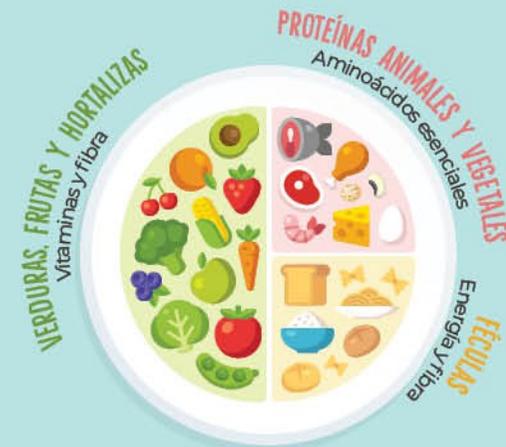
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.