

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CALABACÍN
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

FESTIVO

9

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

COLIFLOR CON CALABACÍN
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES REHOGADOS
FRUTA

11

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y
REPOLLO
FRUTA

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



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

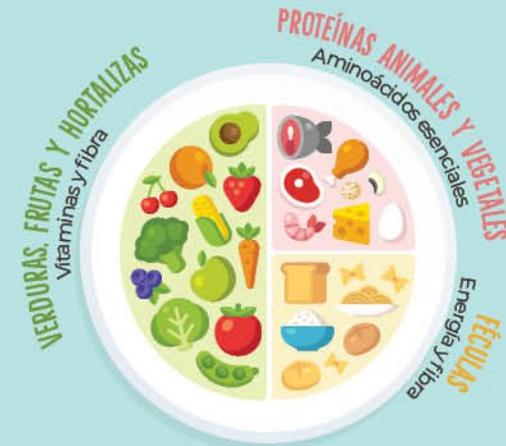
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**