

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

6

FESTIVO

9

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES REHOGADOS
FRUTA

11

MARMITAKO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

13

MACARRONES A LA CARBONARA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

16

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

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.