

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

TORTILLA DE CALABACÍN

YOGUR

3

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA

YOGUR

4

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

POLLO ASADO

YOGUR

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA

YOGUR

6

FESTIVO

9

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

POLLO ASADO

YOGUR

10

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

MERLUZA EN SALSA VERDE

YOGUR

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON MERLUZA

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

YOGUR

12

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

TERNERA EN SU JUGO

YOGUR

13

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

TORTILLA FRANCESA

YOGUR

16

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

ABADEJO AL HORNO

YOGUR

17

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO

CROQUETAS DE POLLO

YOGUR

18

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

TORTILLA DE PATATA

YOGUR

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO

VARITAS DE MERLUZA

YOGUR

20

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

HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA

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

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

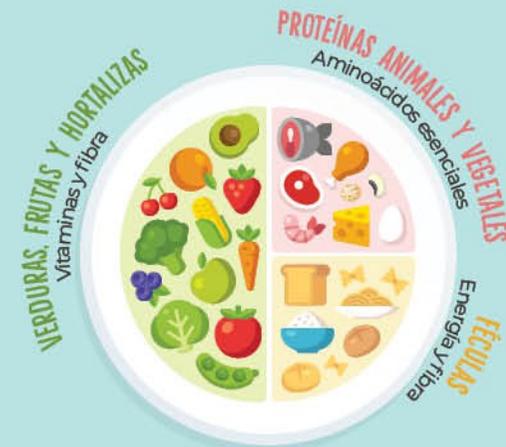
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

