

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS 100G (2R) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 80G (2R) ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	10 SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R)) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO Y REPOLLO FRUTA (1R) PAN 20G (1R)
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS (PATATA50G (1R)) RABAS DE CALAMAR 120G (1R) LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 80G (2R) TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	15 SOPA DE ESTRELLAS (50G PASTA (1R)) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATA ASADA 50G (1R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	16 TALLARINES CON VERDURAS 100G (2R) FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA 100G (2R) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (1R) PAN 20G (1R)
20 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN 100G (1R) TORTILLA DE PATATA 120G (1R) LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS 80G (2R) DADOS DE RAPE REBOZADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA 100G (2R) WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	23 SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R)) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO Y REPOLLO YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA 100G (2R)) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA (1R) PAN 20G (1R)
27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA 100G (2R) SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 100G (2R) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	29 SOPA DE LETRAS (50G PASTA (1R)) POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA PATATA ASADA 50G (1R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	30 ARROZ CON TOMATE 80G (2R) HUEVOS FRITOS LECHUGA Y TOMATE YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	31 CREMA DE VERDURAS (PATATA100G (2R)) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA (1R) PAN 20G (1R)

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](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

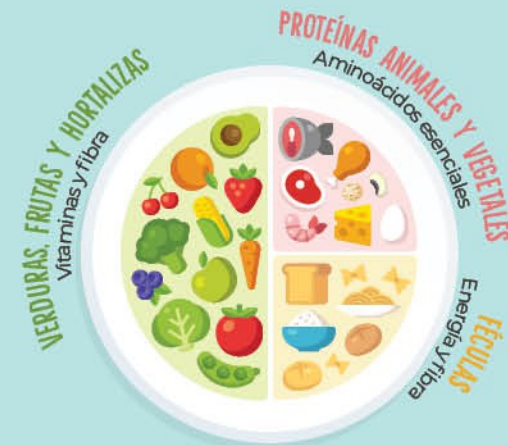
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**