

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) EMPANADO DE PAVO Y QUESO (1R) ZANAHORIA RALLADA FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 120G (3R) 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, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO FRUTA (1R) PAN 20G (1R)
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS (PATATA 100G (2R)) RABAS DE CALAMAR 120G (1R) LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 120G (3R) TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	15 SOPA DE ESTRELLAS (50G PASTA (1R)) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATA ASADA 100G (2R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	16 TALLARINES CON VERDURAS 150G (3R) FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA 150G (3R) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (1R) PAN 20G (1R)
20 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN 200G (2R) TORTILLA DE PATATA 120G (1R) LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS 120G (3R) DADOS DE RAPE REBOZADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA 150G (3R) 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, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA 150G (3R)) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA (1R) PAN 20G (1R)
27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA 150G (3R) SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 100G (2R) CROQUETAS DE JAMÓN 50G (1R) LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	29 SOPA DE LETRAS (50G PASTA (1R)) POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA PATATA ASADA 100G (2R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	30 ARROZ CON TOMATE 120G (3R) HUEVOS FRITOS LECHUGA Y TOMATE YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	31 CREMA DE VERDURAS (PATATA 150G (3R)) 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

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

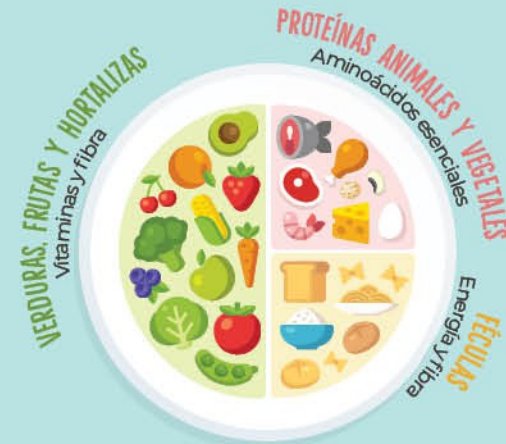
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.