

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS 200G (4R) EMPANADO DE PAVO Y QUESO (1R) ZANAHORIA RALLADA FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 160G (4R) ABADEJO EN ADOBO PATATAS DADO 30G (1R) YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	10 SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R)) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y REPOLLO FRUTA (1R) PAN 20G (1R)
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS (PATATA 150G (3R)) RABAS DE CALAMAR 120G (1R) PATATAS DADO 30G (1R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 160G (4R) TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE FRUTA (1R) PAN 40G (2R)	15 SOPA DE ESTRELLAS (100G PASTA (2R)) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATA ASADA 150G (3R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	16 TALLARINES CON VERDURAS 200G (4R) FILETE DE MERLUZA AL HORNO ARROZ 40G (1R) YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA 200G (4R) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS DADO 30G (1R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)
20 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN 200G (2R) TORTILLA DE PATATA 240G (2R) LECHUGA Y TOMATE FRUTA (1R) PAN 40G (2R)	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS 160G (4R) DADOS DE RAPE REBOZADO PATATAS DADO 30G (1R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA 200G (4R) WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA CON PASTA 50G (1R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	23 SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R)) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y REPOLLO YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA 150G (3R)) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ARROZ 80G (2R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)
27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA 200G (4R) SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL PATATAS DADO 30G (1R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 150G (3R) CROQUETAS DE JAMÓN 100G (2R) LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	29 SOPA DE LETRAS (100G PASTA (2R)) POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA PATATA ASADA 150G (3R) FRUTA (1R) PAN 20G (1R)	30 ARROZ CON TOMATE 160G (4R) HUEVOS FRITOS PATATAS DADO 30G (1R) YOGUR (1R) PAN 20G (1R)	31 CREMA DE VERDURAS (PATATA 150G (3R)) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ARROZ 80G (2R) 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.