

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 CREMA DE CALABACÍN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS RABAS DE CALAMAR ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA FRUTA	16 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	17 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ CON TOMATE DADOS DE RAPE EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA) FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA VARITAS DE MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA



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

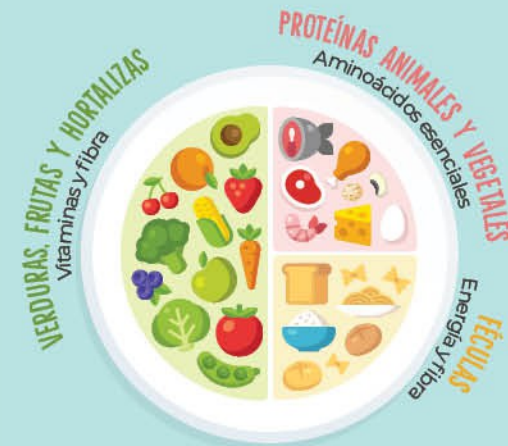
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**