

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| | | 1 FESTIVO | 2 NO LECTIVO | 3 NO LECTIVO |
| 6 FESTIVO | 7 NO LECTIVO | 8 CREMA DE JUDÍAS VERDES TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA | 9 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES YOGUR | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA |
| 13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA PANZANELLA FRUTA | 14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ FRUTA | 15 SOPA DE ESTRELLAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA FRUTA | 16 TALLARINES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR | 17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA |
| 20 CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 21 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA | 22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TALLARINES AL AJO FRUTA | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR | 24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA |
| 27 MACARRONES CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA | 29 SOPA DE LETRAS 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.**