

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 CREMA DE JUDÍAS VERDES HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON TOMATE BURRITOS VEGETARIANOS LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS MACARRONES CON BOLONESA VEGETAL DE LEGUMBRETA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUMMUS TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	16 TALLARINES CON TOMATE GUISANTES ENCEBOLLADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TEMPURA DE VERDURAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ CON TOMATE GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL Y LEGUMBRETA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE VERDURAS CON TALLARINES FRUTA	23 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN TOMATE ALIÑADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE FRICANDO DE FILETE VEGETAL LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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.**