

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y BROTES YOGUR DESNATADO	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE 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 VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS DADOS DE RAPE EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR DESNATADO	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
27 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE LETRAS POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	31 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

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](http://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.**