

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES AL NATURAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE ABADAJE EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y REPOLLO REPOLLO FRUTA
13 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA ABADAJE FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 JUDÍAS VERDES AL NATURAL TORTILLA FRANCESA 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 FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 GUISANTES ENCEBOLLADOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 COLIFLOR SALTEADA DADOS DE RAPE EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS 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 GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA	30 BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA 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

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.**