

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|--|
| | | 1 FESTIVO | 2 NO LECTIVO | 3 NO LECTIVO |
| 6 FESTIVO | 7 NO LECTIVO | 8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA | 9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA |
| 13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS RABAS DE CALAMAR 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 VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR | 17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA |
| 20 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS DADOS DE RAPE REBOZADO 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 | 24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA |
| 27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA | 28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA | 29 SOPA DE LETRAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA TOMATE ALIÑADO FRUTA | 30 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR | 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

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.