

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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

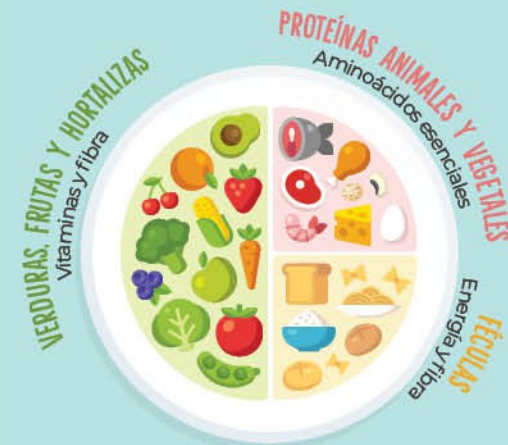
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**