

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
 ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE  
 FRUTA

4

PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y ZANAHORIA  
 TORTILLA DE CALABACÍN  
 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
 FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
 MACARRONES CON ATÚN  
 FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
 YOGUR

7

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
 POLLO AL LIMÓN  
 LECHUGA Y OLIVAS  
 FRUTA

10

PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y ZANAHORIA  
 VARITAS DE MERLUZA  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
 TORTILLA DE JAMÓN YORK  
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 FRUTA

12

ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
 LECHUGA Y MAÍZ  
 FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE  
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
 JUDÍAS VERDES  
 YOGUR

14

SOPA DE ESTRELLAS  
 POLLO ASADO  
 TOMATE Y ZANAHORIA  
 FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS  
 EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
 LECHUGA Y MAÍZ  
 FRUTA

18

PATATAS EN SALSA VERDE  
 SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
 LECHUGA Y TOMATE  
 FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE  
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA

20

SOPA DE COCIDO  
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
 YOGUR

21

CONDITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
 HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
 TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
 FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS  
 ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO  
 FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE  
 TORTILLA DE PATATA  
 LECHUGA Y CEBOLLA  
 FRUTA

26

MACARRONES A LA CARBONARA  
 FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
 LECHUGA Y PEPINO  
 FRUTA

27

SOPA DE COCIDO  
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
 YOGUR

28

NO LECTIVO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



# 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

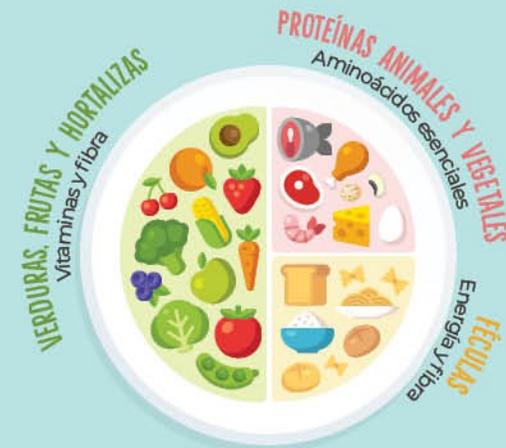
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**