

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ Y VERDURAS
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TEMPURA DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE JUDÍAS VERDES
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A
DADOS Y ARROZ BLANCO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

CREMA DE BRÓCOLI
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON
ARROZ BLANCO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE
HUMMUS
JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
BURRITOS VEGETARIANOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

MACARRONES CON TOMATE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

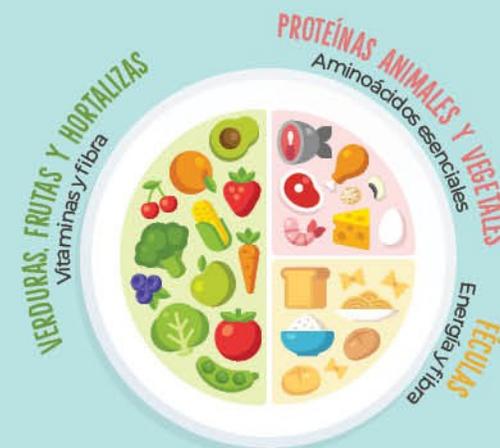
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas... →
Verduras cocinadas o ensalada →
Carne →
Pescado →
Huevo →
Fruta →
Lácteos →

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.**