

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

BRÓCOLI CON PUERRO
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FRUTA

4

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
PISTO FRESCO DE ACELGAS
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA

6

REPOLLO REHOGADO
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
PATATAS EN SALSA VERDE
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

10

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y
JENGIBRE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
PATATAS CON PIMIENTOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

PISTO
SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
FRUTA

13

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

14

CALABACÍN A LA PROVENZAL
SALTEADO DE COLIFLOR, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

COLIFLOR CON CALABACÍN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

PATATAS EN SALSA VERDE
CHAMPIÑONES AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
FRUTA

20

REPOLLO REHOGADO CON PATATA
ALCACHOFAS CON TOMATE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON AJO Y
PATATA
CREMA DE PUERROS
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

ASADO DE VERDURAS
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN
PATATAS CON PIMIENTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

REPOLLO SALTEADO CON COMINO
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

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



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.**