

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
 ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE
 FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
 TORTILLA DE CALABACÍN
 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
 FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
 ALBAHACA
 MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
 LEGUMBRETA
 FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
 POLLO AL LIMÓN
 LECHUGA Y OLIVAS
 FRUTA

10

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
 PIMIENTO)
 BOQUERONES A LA ANDALUZA
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
 HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
 SERRANO CON GUIANTES SALTEADOS
 FRUTA

12

ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
 TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
 FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
 ALBAHACA
 MERLUZA A LA BILBAÍNA
 JUDÍAS VERDES
 YOGUR

14

SOPA DE ESTRELLAS
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
 EMPANADO DE PAVO Y QUESO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
 SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
 A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
 FRUTA

20

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

21

COBITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
 HUEVOS REVUELTOS CON BACON
 TOMATE ALIÑADO Y BROTES
 FRUTA

24

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

25

LENTEJAS ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

26

MACARRONES A LA CARBONARA
 SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
 OLIVA Y HIERBAS
 LECHUGA Y PEPINO
 FRUTA

27

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

aprende
 a comer
 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

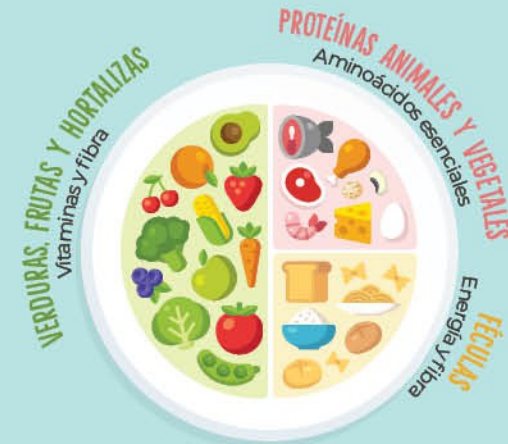
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**