

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

4

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

5

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y
REPOLLO
FRUTA

7

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

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

PISTO
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y
REPOLLO
FRUTA

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y
REPOLLO
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



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.