

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO (PATATA150G (3R))
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

5

ESPAGUETIS CON TOMATE 150G (3R)
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS 100G (2R)
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO 30G (1R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 120G (3R)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

10

LENTEJAS CON CALABAZA 150G (3R)
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

11

ARROZ CON TOMATE 80G (2R)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS 30G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA150G (3R))
HAMBURGUESA DE PAVO CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

13

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO 150G (3R)
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

17

BRÓCOLI CON PATATA100G (2R)
POLLO ASADO
PATATAS DADO 30G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE 150G (3R)
ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 80G (2R)
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN) 100G (2R)
FRUTA (1R)

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (PATATA100G (2R))
SAN JACOBO DE PAVO (1R)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

21

SOPA DE PICADILLO (50G PASTA (1R))
TORTILLA DE PATATA 120G (1R)
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA (PATATA150G (3R))
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

25

LENTEJAS A LA JARDINERA 100G (2R)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS 30G (1R) Y JAMON SERRANO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

26

MACARRONES GRATINADOS 150G (3R)
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

27

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 120G (3R)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

31

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) (PATATA100G (2R))
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA 100G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

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.**