

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
YOGUR

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

10

LENTEJAS CON CALABAZA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES A LA NAPOLITANA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ALBÓNDIGAS EN SALS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

21

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS DADO
FRUTA

26

MACARRONES GRATINADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALS
DE TOMATE Y ORÉGANO
FRUTA

31

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

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.**