

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CROQUETAS DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y
LEGUMBRETA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUMMUS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TEMPURA DE VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

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

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
BURRITOS VEGETARIANOS
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
GUISANTES ENCEBOLLADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A
DADOS Y ARROZ BLANCO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
PATATAS DADO
FRUTA

26

MACARRONES CON TOMATE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
PATATAS DADO
FRUTA

31

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.**