

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CHAMPIÑONES AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

PATATAS CON PIMIENTOS
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

CREMA DE ZANAHORIAS
ALCACHOFAS CON TOMATE
FRUTA

7

MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIA,
PATATA, COLIFLOR, MAÍZ Y PIMIENTO)
CALABACÍN A LA PROVENZAL
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

10

CREMA DE CALABAZA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
PISTO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

13

REPOLLO REHOGADO CON PATATA
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
FRUTA

14

PATATAS EN SALSA VERDE
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y
JENGIBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

18

PISTO
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

SALTEADO DE COLIFLOR, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA
CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

21

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
PISTO FRESCO DE ACELGAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
PATATAS CON PIMIENTOS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

25

CALABACÍN A LA PROVENZAL
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FRUTA

26

CREMA DE VERDURAS
SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

27

REPOLLO REHOGADO
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON AJO Y
PATATA
ASADO DE VERDURAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
ALCACHOFAS CON TOMATE
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.**