

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

ESPAGUETIS AL AJILLO CON QUESO RALLADO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE
YOGUR

7

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

10

LENTEJAS CON CALABAZA
ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
QUESO
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON SOFRITO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

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

21

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

24

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

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
FRUTA

26

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO
RALLADO
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN
TOMATE)
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
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.**