

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO CROQUETAS DE POLLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	5 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 POTAJE DE ALUBIAS 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 ESTOFADO DE CERDO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA	13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 BRÓCOLI CON BECHAMEL POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 ESPAGUETIS CON PISTOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN) 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 AL ESTILO CAJUN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	25 LENTEJAS A LA JARDINERA HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	26 MACARRONES GRATINADOS SALCHICHAS AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA				



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.**