

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

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

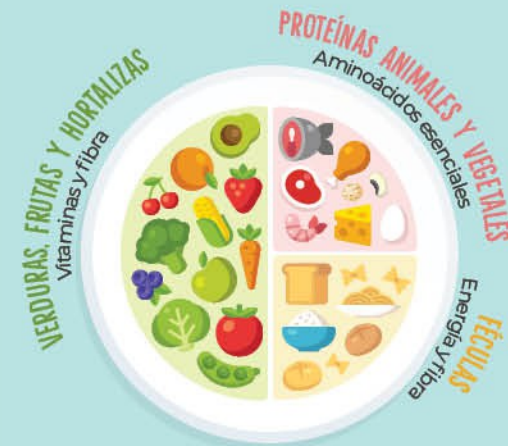
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.