

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN EMPANADO DE PAVO Y QUESO SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO ESPIRALES AL PESTO ABADEJO EN ADOBO EMPANADILLAS DE ATÚN LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 GARBANZOS ESTOFADOS CREMA DE LEGUMBRES TORTILLA DE PATATA HUEVOS CON TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS COLIFLOR GRATINADA CON QUESO PIZZA ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA DE QUESO HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 FIDEUA CON VERDURITAS ESPINACAS A LA CATALANA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA) FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO POLLO EN ESCABECHE PECHUGA DE POLLO REBOZADA PISTO PASTEL DE YEMA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA) TORTILLA DE CALABACÍN HUEVOS DUROS GRATINADOS CON BECHAMEL LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 SOPA DE LETRAS ACELGAS REHOGADAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA GARBANZOS SALTEADOS CON BACON MERLUZA EN SALSAS VERDES BOQUERONES REBOZADOS VERDURAS FRUTA	23 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGAS ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	24 CODITOS CON SALSAS DE CALABAZA Y PARMESANO ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO PATATAS CHIPS FRUTA
27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA ESPAGUETIS CON SALSAS DE QUESO SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FISHPIZZA A LA BARBACOA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ENSALADA DE LENTEJAS CROQUETAS DE JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE FIDEOS JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL NUGGETS DE POLLO PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

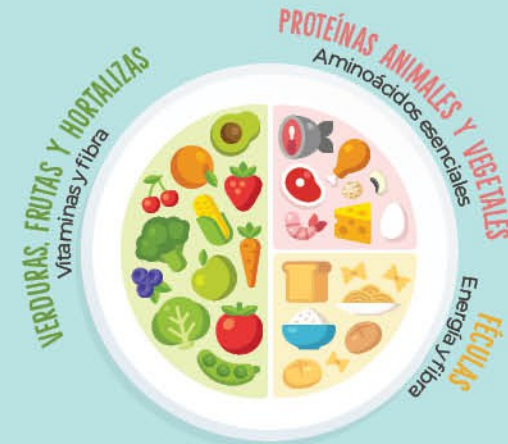
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**