

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
FRUTA

9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

10

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
PIZZA
ENSALADA PANZANELLA
FRUTA

14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

15

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)
SOPA CASTELLANA
POLLO EN ESCABECHE
PISTO
YOGUR

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA VERDE
VERDURAS
FRUTA

23

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

24

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
FRUTA

27

MACARRONES AL AJILLO
SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

29

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

31

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y OLIVAS
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.**