

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ALCACHOFAS CON JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ CON ZANAHORIA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA) ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO TOMATE ALIÑADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA
25 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	28 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

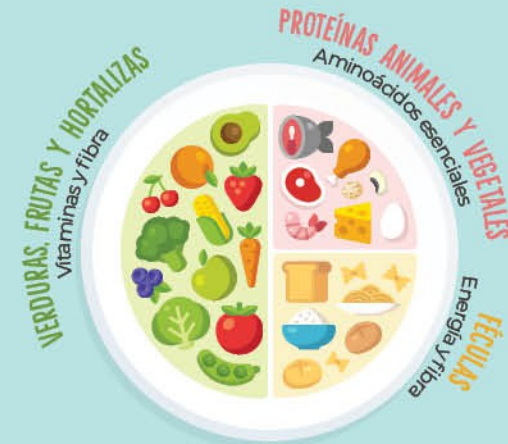
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.