

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CROQUETAS DE ESPINACAS ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 PATATAS GUIADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS REPOLLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES PISTO LÁCTEO	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA LÁCTEO	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS REPOLLO LÁCTEO	24 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA CAMELIZADA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA CAMELIZADA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS 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

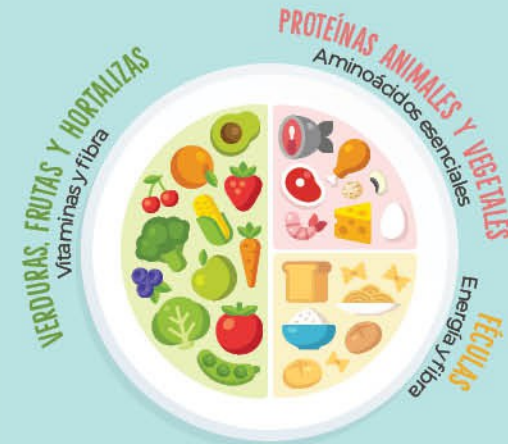
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**