

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
FRUTA

9

PATATAS GUIADAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
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

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

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

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

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
CON TALLARINES A LA SOJA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
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
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

29

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

30

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

31

CREMA DE VERDURAS
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.**