

| 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 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE 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 FILETE DE POLLO 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 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 GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA | 28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO | 29 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA | 30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> 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

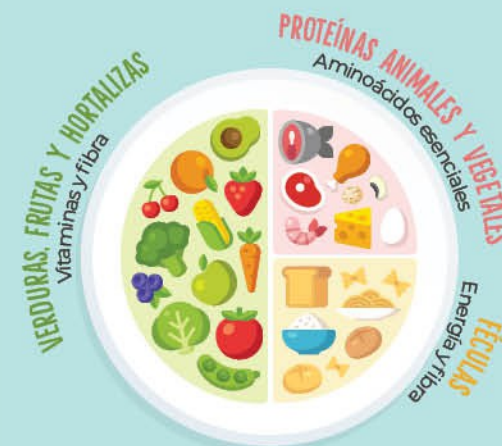
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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: