

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA	5 GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA	6 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL HUEVOS REVUELTOS LECHUGA	7 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA VERDE	8 CALABACÍN AL HORNO POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA VERDE
11 CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO	12 ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA TORTILLA FRANCESA LECHUGA	13 BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL	14 CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO	15 CREMA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO LECHUGA
18 CALDO DE VERDURA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS DADO	19 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO) TORTILLA FRANCESA LECHUGA	20 GUISANTES ENCEBOLLADOS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE	22 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
25 CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE	26 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA ENSALADA VERDE	27 CREMA DE PUERRO Y PATATA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA	28 CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO	29 BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA

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](http://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

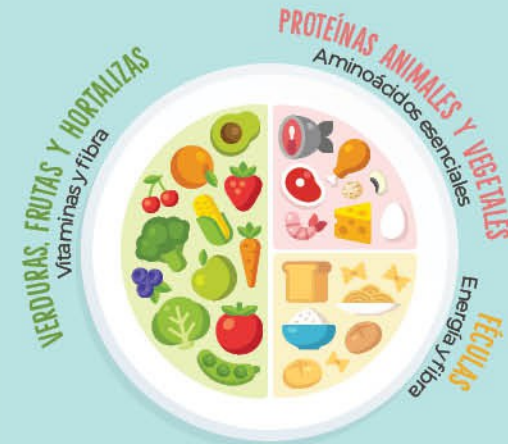
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**