

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 PATATAS EN SALSA VERDE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 ACELGAS REHOGADAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE ZUMO DE NARANJA NATURAL
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 CREMA DE PUERRO Y PATATA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	15 CREMA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ BIZCOCHO CASERO
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	19 PATATAS EN SALSA VERDE TORTILLA DE ATÚN LECHUGA YOGUR	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA ZUMO DE NARANJA NATURAL
25 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA MERLUZA A LA RIOJANA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	27 CREMA DE PUERRO Y PATATA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA FRUTA	28 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	29 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO LECHUGA Y TOMATE YOGUR

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

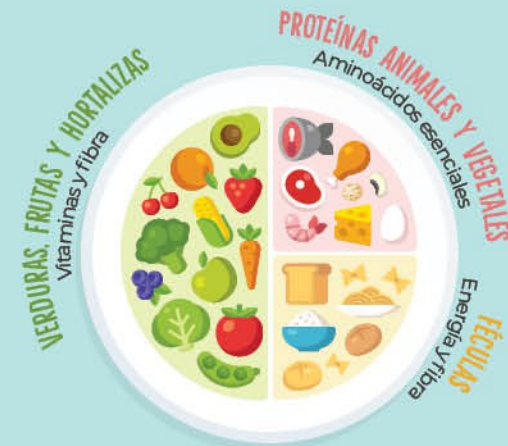
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**