

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

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



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.**