

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS ESPINACAS CON PATATAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES REVUELTO DE QUESO PATATAS A LO POBRE ZUMO DE NARANJA NATURAL
11 ESPIRALES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 JUDÍAS VERDES CON PATATAS LENTEJAS CON QUINOA FRUTA	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) YOGUR	15 CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO LECHUGA Y MAÍZ BIZCOCHO CASERO
18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS ZUMO DE NARANJA NATURAL
25 MACARRONES CON TOMATE MERLUZA A LA RIOJANA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS QUINOA CON VERDURAS LECHUGA FRUTA	28 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) FRUTA	29 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) REVUELTO DE CALABACÍN 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](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

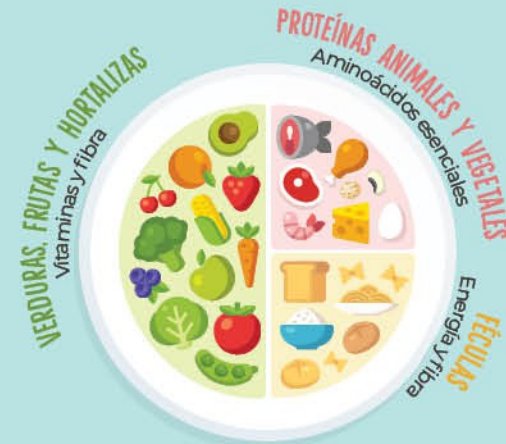
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**