

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CALABACÍN

4

COLIFLOR CON CALABACÍN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
QUINOA

5

GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

6

FESTIVO

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
TOMATE EN DADOS

10

CHAMPIÑONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA

12

CALDO DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO

13

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA,
PATATA Y CEBOLLA
POLLO ASADO
LECHUGA Y COL LOMBARDA

16

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y PEPINO

17

COLIFLOR CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS

19

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BASTONCITOS DE ZANAHORIA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
CALDO DE COCIDO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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.**