

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
QUINOA CON VERDURAS
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEJO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

6

FESTIVO

9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

10

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO
FRUTA

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y
HUEVO COCIDO)
REPOLLO
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y
JENGIBRE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE DE NAVIDAD

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.**