

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SAN JACOBO SIN GLUTEN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	10 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADAJE A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN GLUTEN FRUTA	14 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	15 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA MERLUZA EN SALSA FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO AL LIMÓN PATATAS DADO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	22 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA ABADAJE FRITO CON MAIZENA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	24 CREMA PARMENTIER ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.**