

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 COLIFLOR CON CALABACÍN TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	9 CALDO DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO ZANAHORIA EN RODAJAS	10 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE LA HUERTA (SIN JUDIAS VERDES) FILETE DE ABADAJEO A LA PLANCHA LECHUGA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE	14 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS	15 BRÓCOLI CON PUERRO MERLUZA EN SALSAS TOMATE	16 CALDO DE COCIDO POLLO AL LIMÓN PEPINO	17 ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA
20 ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE	21 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA POLLO ASADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	22 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ZANAHORIA FILETE DE ABADAJEO A LA PLANCHA TOMATE	23 CALDO DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO ZANAHORIAS EN RODAJAS	24 ACELGAS CON ZANAHORIA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA
27 ESPINACAS REHOGADAS SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	28 ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS, PATATAS Y CEBOLLA LOMO A LA PLANCHA LECHUGA	29 CALDO DE COCIDO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ZANAHORIAS EN RODAJAS	30 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA	31 CREMA DE VERDURAS SIN PATATAS HUEVOS A LA PLANCHA TOMATE

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.**