

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 ESPAGUETIS A LA ITALIANA TORTILLA DE QUESO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) REPOLLO YOGUR	10 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA FRUTA	14 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	15 MACARRONES SALTEADOS MERLUZA EN SALSAS FRUTA	16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE ESPINACAS PATATAS DADO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS CON TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON SALSAS AGRIDULCE FRUTA	23 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) REPOLLO YOGUR	24 CREMA PARMENTIER ENSALADA DE ALUBIAS FRUTA
27 MACARRONES A LA NAPOLITANA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS MENESTRA DE VERDURAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES) LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS HUEVOS A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA

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

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.