

| 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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA | 9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO YOGUR | 10 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE ABADAJE A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA |
| 13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 CREMA DE PUERRO Y PATATA 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 CALABACÍN AL HORNO ABADAJE FRITO CON MAIZENA FRUTA | 23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO YOGUR | 24 CREMA PARMENTIER FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA 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 PATATAS CON PIMIENTOS 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 DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR | 31 CREMA DE VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO 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

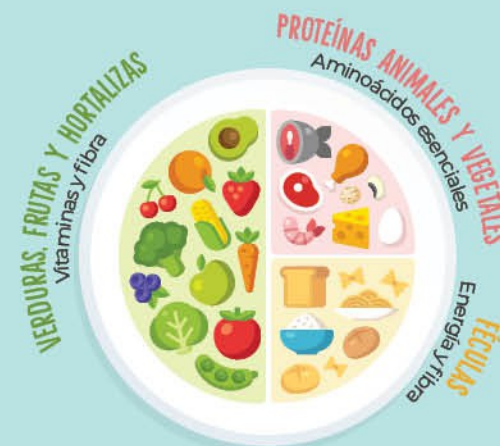
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**