

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA
Y CEBOLLA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE

5

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE NATURAL

6

CALDO DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y MORCILLO
LECHUGA Y PEPINO

7

COLIFLOR CON CALABACÍN
POLLO ASADO
LECHUGA

10

CALDO DE COCIDO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

11

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE NATURAL

12

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PEPINO

13

ACELGAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE

14

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PEPINO

18

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y
CEBOLLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE

19

ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑONES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA

20

CALDO DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
PEPINO

21

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE NATURAL

24

CALDO DE COCIDO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA

25

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

26

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

27

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA

28

NO LECTIVO

NOTAS: "TODAS LAS VERDURAS PELADAS No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."

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.