

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO)
REPOLLO
YOGUR

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
HELADO

17

CREMA PARMENTIER
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PANACHE DE VERDURAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO REBOZADO
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO)
REPOLLO
YOGUR

21

TALLARINES CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
FRUTA

25

MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN A LA NARANJA
YOGUR

26

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE VERDURAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

NO LECTIVO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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: