

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
PATATA ASADA
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PASTA
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

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

14

CREMA DE VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

17

CREMA PARMENTIER
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

21

TALLARINES CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

24

SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

26

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

28

NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: 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.

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

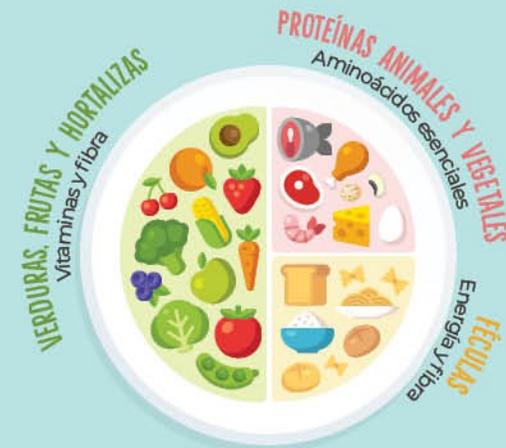
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.