

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS
PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

7

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

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

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

17

CREMA PARMENTIER
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

19

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

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

21

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
YOGUR

26

LENTEJAS ESTOFADAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
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



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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.**