

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
TOMATE)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

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

14

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
SAJONIA A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

20

GUISANTES CON JAMÓN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORTCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LIMANDA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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.**