

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 ACELGAS CON ZANAHORIAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL	5 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	6 ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO	7 COLIFLOR CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO) FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE	11 BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	12 CALABACÍN AL HORNO HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE	13 CALDO DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO ZANAHORIA EN RODAJAS	14 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO
17 BRÓCOLI CON PUERRO POLLO ASADO PEPINO	18 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	19 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	20 GUISANTES ENCEBOLLADOS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA
24 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (ZANAHORIA Y PUERRO) LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO	25 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO ZANAHORIA RALLADA	26 CALDO DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y MORCILLO ZANAHORIA EN RODAJAS	27 ACELGAS CON ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE	28 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE LIMANDA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE
31 GUISANTES ENCEBOLLADOS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y CEBOLLA				

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.**