

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN AL HORNO FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR	GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA HUEVOS FRITOS PEPINO FRUTA	ARROZ BLANCO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS CALABAZA ASADA YOGUR	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ARROZ BLANCO ABADEJO A LA PLANCHA PEPINO FRUTA	AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA) ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO CÍTRICOS DE LA TERRETA	ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS TORTILLA DE PATATA BERENJENAS ASADAS FRUTA	CREMA DE CHAMPIÑONES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO PATATAS DADO FRUTA
18	19	20	21	22
CREMA DE COLIFLOR FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA	PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES TORTILLA DE ATÚN CALABACÍN AL HORNO YOGUR	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON ALCACHOFAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA PEPINO FRUTA	CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA BERENJENAS ASADAS YOGUR	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA
25	26	27	28	29
CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO CON TOMILLO PEPINO FRUTA	ARROZ BLANCO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA) ABADEJO AL HORNO CALABAZA ASADA FRUTA	CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS YOGUR	CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA



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.**