

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON CHORIZO CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES AL AGLIAJO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	6 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	12 AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA) ENSALADA MEDITERRANEA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO YOGUR	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES AL AJILLO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE) POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ BLANCO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	27 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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.**