

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR DESNATADO	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA PATATAS VAPOR YOGUR DESNATADO	15 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO EN ESCABECHE PISTO YOGUR DESNATADO	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR DESNATADO	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y OLIVAS 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.**