

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| | | 1 FESTIVO | 2 NO LECTIVO | 3 NO LECTIVO |
| 6 FESTIVO | 7 NO LECTIVO | 8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA | 9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES LÁCTEO | 10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA |
| 13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA A LA BARBACOA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 14 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO | 15 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA | 16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO LÁCTEO | 17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA |
| 20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO | 22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA | 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO | 24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA |
| 27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA | 28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS LÁCTEO | 29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA | 30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO | 31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS 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.**