

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

21

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE
PIZZA DE BACON
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

NOTAS:

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

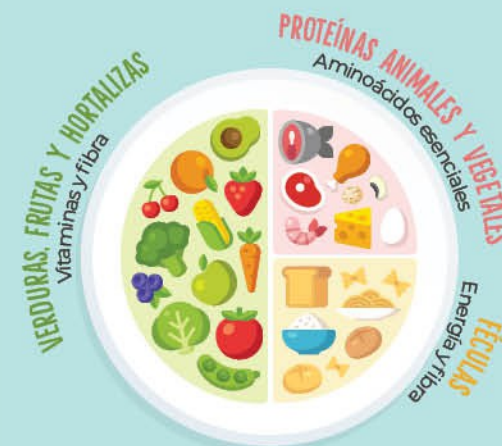
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**