

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	5 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR DESNATADO	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA
10 LENTEJAS CON CALABAZA ESTOFADO DE CERDO COUS COUS YOGUR DESNATADO	11 ARROZ CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA PATATAS COCIDAS YOGUR DESNATADO	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR DESNATADO	14 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA FRUTA
17 CREMA DE BRÓCOLI POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR DESNATADO	19 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA RAGOUT DE TERNERA FRUTA	20 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	21 SOPA DE PESCADO TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA
24 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA FRUTA	25 LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO YOGUR DESNATADO	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	27 BON PROFIT (CATALUÑA) ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO YOGUR DESNATADO	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE GUISANTES TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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.