

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|--|
| 3 NO LECTIVO | 4 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR | 5 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 6 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR | 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO DE QUESO LECHUGA FRUTA |
| 10 LENTEJAS CON CHORIZO ESTOFADO DE CERDO COUS COUS YOGUR | 11 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR | 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 | 14 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA FRUTA |
| 17 CREMA DE BRÓCOLI POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA | 18 CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y CHORIZO ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR | 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 | 21 SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATA 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 | 26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA | 27 BON PROFIT (CATALUÑA) ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y PATATAS YOGUR NATURAL | 28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) MERLUZA EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA |
| 31 CREMA DE GUISANTES PIZZA A LA BARBACOA LECHUGA FRUTA | | | | |



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.**