

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

ACELGAS REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

BRÓCOLI CON PUERRO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
YOGUR

7

ARROZ CON CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

10

BRÓCOLI CON PATATAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
QUINOA
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
YOGUR

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

19

ARROZ CON BERENJENA
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

25

PATATAS EN SALSA VERDE
LOMO DE CERDO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
YOGUR NATURAL

28

ARROZ CON BRÓCOLI
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→
Verduras cocinadas o ensalada	→
Carne	→
Pescado	→
Huevo	→
Fruta	→
Lácteos	→

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.**