

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <b>NO LECTIVO</b>	4 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CROQUETAS DE POLLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	5 ESPAGUETIS AL AJILLO FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO YOGUR	7 ARROZ CON CALABACÍN REVUELTO DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 LENTEJAS CON CHORIZO LOMO DE CERDO AL HORNO COUS COUS YOGUR	11 ARROZ CON ZANAHORIA 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 SALTEADOS SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA FRUTA
17 CREMA DE BRÓCOLI POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 CODITOS AL AJILLO ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	19 ARROZ CON BERENJENA BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	20 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE POLLO CON PASTA 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 <b>BON PROFIT (CATALUÑA)</b> MACARRONES SALTEADOS BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y PATATAS PASTEL DE SANT JORDI	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) MERLUZA EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE GUISANTES 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](http://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.**