

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	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 BON PROFIT (CATALUÑA) MACARRONES SALTEADOS BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y PATATAS PASTEL DE SANT JORDI	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) MERLUZA EN SALSAS 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

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.**