

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	ENSALADA DE ARROZ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ A LA CUBANA
	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	GALLO SAN PEDRO CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)
	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
7	8	9	10	
ENSALADA DE ARROZ	GUIISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
BULLIT DE PESCADO CON MAYONESA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURAS (COLIFLOR, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)	ARROZ CON VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	VACACIONES	VACACIONES
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE CILANTRO Y PATATAS ASADAS	CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PISTO		
LACTEO	FRUTA	FRUTA		
21	22	23	24	
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
28	29	30		
SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	Guillermo Fernández de la Torre Dietista-nutricionista  CV-01797	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA		
FRUTA	LACTEO	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:



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

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

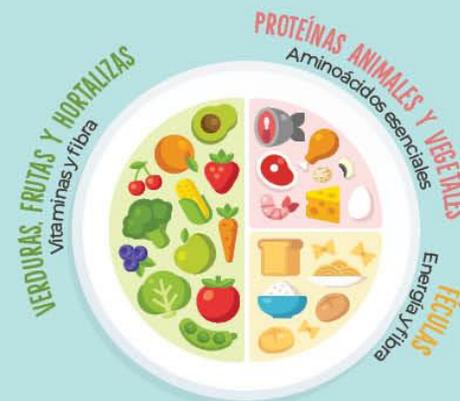
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.