

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES



VIERNES

aprende
acomerte
sano.org

2	3	4	5	6
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
GUIZO DE ALBONDIGAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
9	10	11	12	13
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	ARROZ CALDOSO DE PESCADO
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUIZO DE PATATAS CON CHORIZO Y VERDURAS
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUIZO DE ALBONDIGAS	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	ARROZ CALDOSO	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	NO LECTIVO
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga,col lombarda y maíz)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	



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.



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

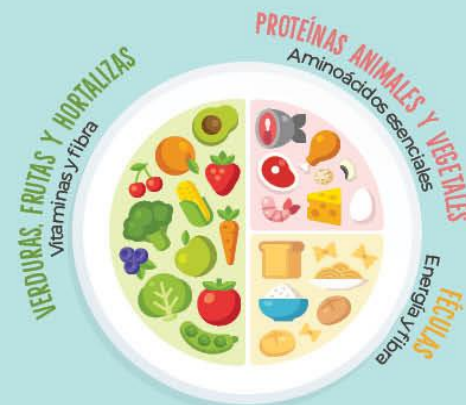
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**