



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	VARITAS DE MERLUZA 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 VERDURAS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA BECHAMEL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE ARROZ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	NO LECTIVO
SALMON AL ENELDO CON ARROZ	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga,col lombarda y maíz)	MERLUZA CON PICADA DE LIMON CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	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.



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

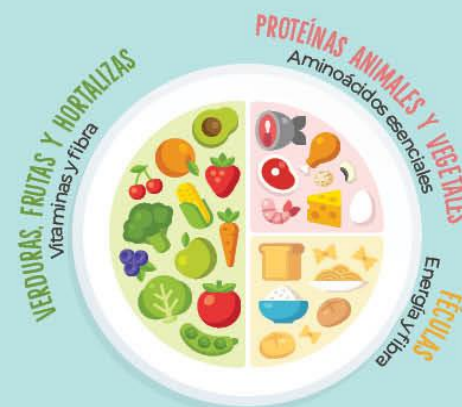
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**