



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	4	5	6	7	8
					FESTIVO
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA	
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	GARBANZOS CON LEGUMBRETA	
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	
	11	12	13	14	15
SOPA DE ARROZ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	PATATAS A LA RIOJANA	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes)	
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
	18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS	
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATA	"BURRITO" TEX MEX CON PICADA VEGETAL	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)	
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
JORNADA TAIWANESA	25	26	27	28	29
SOPA TAIWANESA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS	
ESTOFADO DE CERDO TAIWANES (LU ROU FAN)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	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:



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

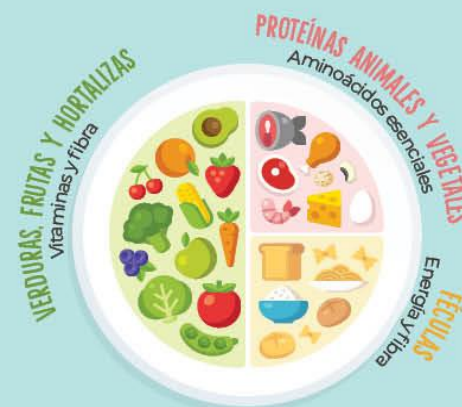
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

NOTAS:

