

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

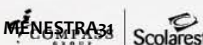
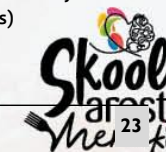
VIERNES



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



			7	8	
			CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y VERDURAS
			GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)
			FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16	
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA ₃	SOPA DE AVE ₃₁	GARBANZOS MARROQUIES CON VERDURAS	ARROZ CALDOSO	
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz) ₃₁	TAJINE DE POLLO CON COUS COUS	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
19	20	21	22		
SOPA DE AVE	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA ₃	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	
TORRADA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino) ₃	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas) ₃	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	
26	27	28	29	30	
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS ₃	SOPA DE AVE ₃₁	CREMA DE CALABAZA	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ₃	
MERLUZA CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) ₃	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON MENESTRAS ₃₁	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	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

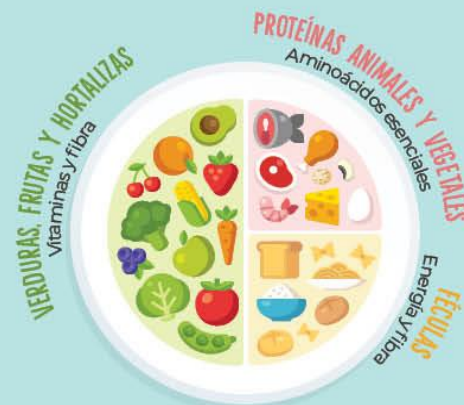
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

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.**