



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
acomer  
sano. 3 rg

			1	2	
			CREMA DE CALABACIN		
			MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	FESTIVO	FESTIVO
			FRUTA		
6	7	8	9		
FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	
13	14	15	16	17	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS	
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)	
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
20	21	22	23		
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS	
BULLIT DE GARBANZOS (garbanzos, verduras, patata y pollo)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	
27	28	29	30		
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	ESPAGUETTIS INTEGRALES CON NATA	CREMA DE VERDURAS		
TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA	PESCADO A LA MALLORQUINA	ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)	FRITO MALLORQUIN		
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA		

GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
Mes 24

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

Grow  
FOOD  
BALANS

# 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](http://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

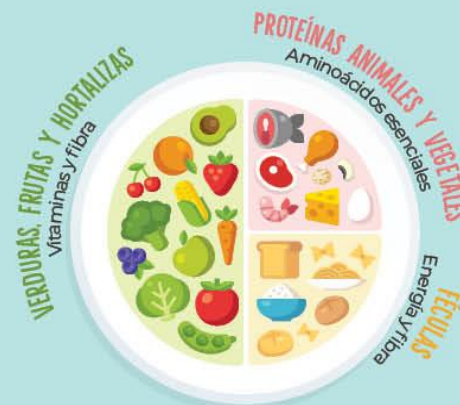
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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:

