



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1  
CUINAT DE MONGETES  
FRUITA

2  
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ORENGA  
PEIX A LA MALLORQUINA  
IOGURT

3  
CREMA DE VERDURES  
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ORENGA  
FRUITA

4  
SOPA D'ESTRELLETES  
FRIT MALLORQUI  
FRUITA

5  
TUMBET  
ALETES DE POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA I ENSALADA (lletuga, ceba i tomàtiga)  
FRUITA

8  
CUINAT DE LLENTIES  
TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)  
IOGURT

9  
SOPA D'ESTRELLETES  
BULLIT (cigrons, verdures, patata i pollastre)  
FRUITA

10  
CREMA DE CARBASSÓ  
LLUÇ AMB SALSA DE LLIMONA I PASTA INTEGRAL  
FRUITA

11  
ARRÒS DE PEIX  
POLLASTRE AL FORN AMB ENSALADA (lletuga, mezclum i olives)  
FRUITA

11  
ENSALADA RUSSA  
HAMBURGUESA MIXTA (vedell, porcí) AMB ENSALADA (lletuga, ceba i tomàtiga)  
FRUITA

15  
SOPA D'ARRÒS  
LLUÇ AL FORN AMB PICADA I ENSALADA (lletuga, remolatxa i pastanagó)  
FRUITA

16  
MONGETES PINTES AMB BORRATJA  
CUIXETES DE POLLASTRE AMB ROMERO Y ENSALADA (lletuga, pastanagó i olives)  
FRUITA

17  
PATATES A LA RIOJANA  
OUS BULLITS AMB SAMFAINA  
FRUITA

18  
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ORENGA  
"NUGGETS" DE POLLASTRE AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)  
NATILLAS

19  
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS  
ESCUDELLA FRESCA  
FRUITA

# 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

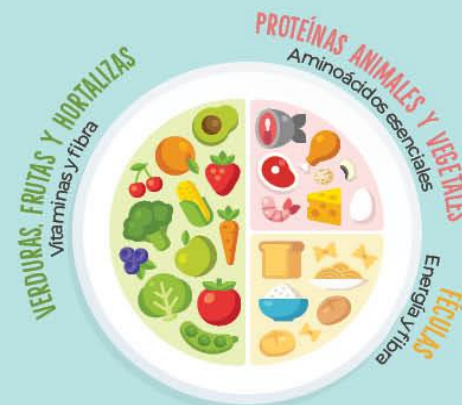
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:

