

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

FESTIVO

5

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

6

ENSALADA VEGANA THAI
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

7

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE VERDURAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LECHUGA Y REMOLACHA
OLLETA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

18

ENSALADA DE TOMATE
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
POLLO GUIADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUIANTES
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS CON TOMATE
CALAMARES GUIADOS
FRUTA

21

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PESCADO CON ESTRELLAS
GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO SICHUAN
FRUTA

25

LECHUGA Y PEPINO
MARMITAKO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

26

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
SOPA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

27

TOMATE CON ORÉGANO
OLLETA
TORTILLA FRANCESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
EMPEDRADO DE ALUBIAS CON CHORIZO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

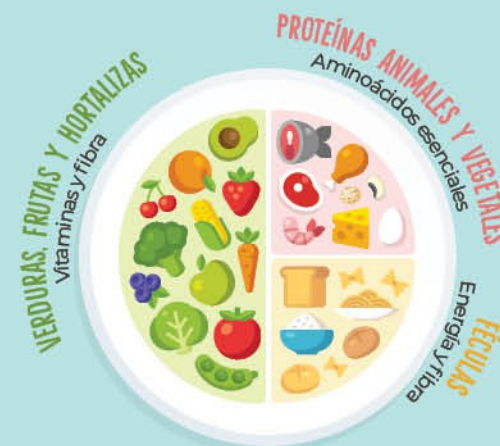
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**