

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE BRÓCOLI
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
YOGUR

8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

9

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

10

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y
SALSA DE CÚRCUMA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
CEBOLLA
FRUTA

13

LECHUGA Y COL LOMBARDA
PATATAS GUISADAS CON
ZANAHORIAS
BOQUERÓN ANDALUZA CON
CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE CALABAZA
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

20

TOMATE NATURAL
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

21

LECHUGA Y PEPINO
OLLETA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
GELATINA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

28

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
FRUTA

29

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

30

ENSALADA VERDE
GUISADO DE COSTILLAS
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
FRUTA

31

DON BOSCO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
NATILLAS

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.**