

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y MAÍZ
BRÓCOLI CON PATATAS
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
FRUTA

4

LECHUGA Y PEPINO
CHAMPIÑONES AL AJILLO
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

5

ENSALADA VEGANA THAI
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

7

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

10

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS EN SALSAS VERDES
POLLO ASADO
FRUTA

11

LECHUGA Y CEBOLLA
ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

LECHUGA Y OLIVAS
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

13

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CALAMARES GUISADOS
FRUTA

18

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

19

FESTIVO

20

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
FRUTA

21

TOMATE CON ORÉGANO
COLIFLOR CON PATATAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

24

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PATATAS EN SALSAS VERDES
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

25

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
TORTILLA DE CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

28

ENSALADA ESPECIAL
ARROZ CON COSTRAS
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

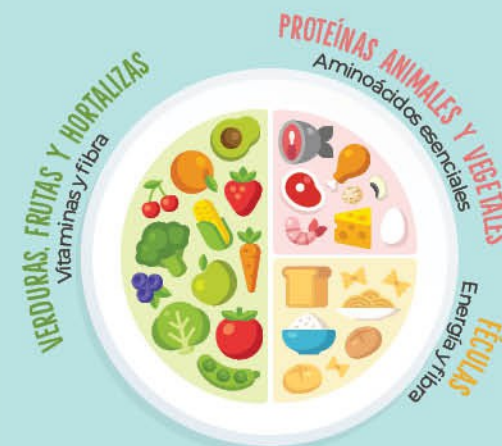
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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: