



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	2 ESCUDELLA FRESCA TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	6 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
12 SOPA DE AVE BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 SEMOLA DE ARROZ ALBONDIGAS DE MERLUZA CON BROCOLI FRUTA	14 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	16 PAELLA DE VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	23 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO (BRESA) CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA
26 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN YOGUR NATURAL	27 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA

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.



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

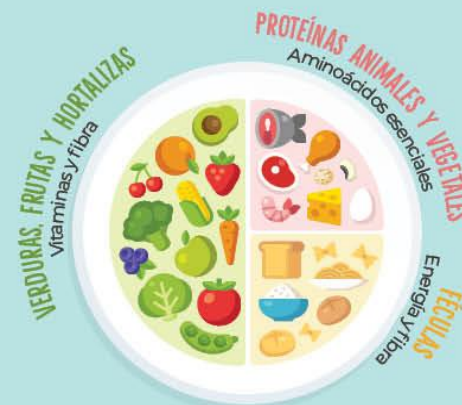
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

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.**