

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO AL HORNO GUISANTES FRUTA	5 RISOTTO CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	6 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA VERDURAS FRUTA	7 LENTEJAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA
10 MACARRONES A LA CALABAZA CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE QUESO FRUTA	13 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE POLLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	14 ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA	18 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	19 CREMA DE VERDURAS LASAGNA FRUTA	20 MACARRONES AL PESTO SALMÓN AL HORNO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
24 LENTEJAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	25 MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI ESTOFADO DE POLLO VERDURAS FRUTA	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	27 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	28 PASTA CON TOMATE ESTOFADO DE TERNERA GUISANTES FRUTA
31 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GUISANTES FRUTA				

NOTAS:



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

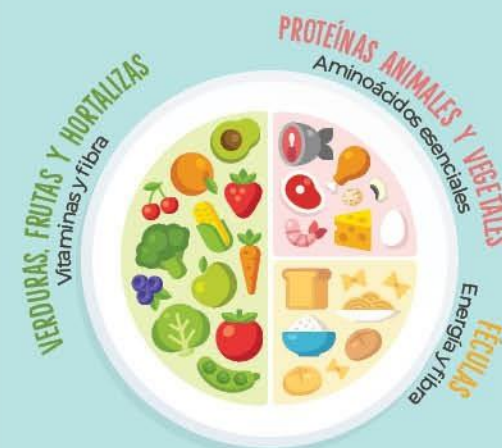
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

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

NOTAS: