

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	
	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ A LA CUBANA
	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)
	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
7	8	9	10	11
SOPA DE AVE	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA CON PATATAS FRITAS	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURAS (COLIFLOR, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	VACACIONES	
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE CILANTRO Y PATATAS ASADAS	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PISTO	VACACIONES	
LACTEO	CREPELL	FRUTA	VACACIONES	
21	22	23	24	25
VACACIONES				
28	29	30		
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	Guillermo Fernández de la Torre Dietista-nutricionista  CV-01797	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA		
FRUTA	LACTEO	FRUTA		

aprende  
acomer  
ano.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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

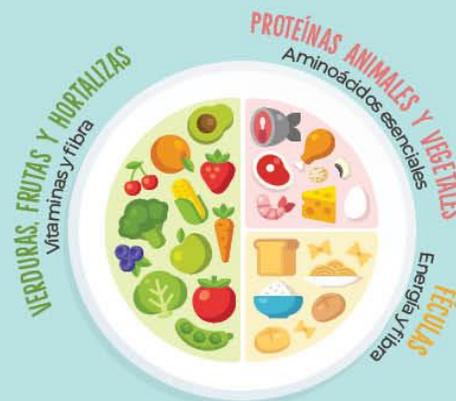
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

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.**