



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	CREMA DE GARBANZOS	ARROZ CALDOSO
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL	TORTILLA DE PATATA CON GU.TOMATE ALIÑADO	MERLUZA CON PICADA DE LIMON CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON GU.TOMATE ALIÑADO
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
SOPA DE AVE	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT
BULLIT DE POLLO	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
15	16	17	18	19
UISO DE PATATAS CON VERDURAS	MACARRONES NAPOLITANA	SEMOLA DE ARROZ	SOPA DE NAVIDAD	CREMA DE PUERROS
MERLUZA AL HORNO CON ARROZ	SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE ALIÑADO	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO	POLLO EMPANADO CON PATATAS	MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES Y ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA

aprende  
acom  
sano. 5 rg



FISH  
REVOLUTION



GUARDA  
SALUD



# 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:



## 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

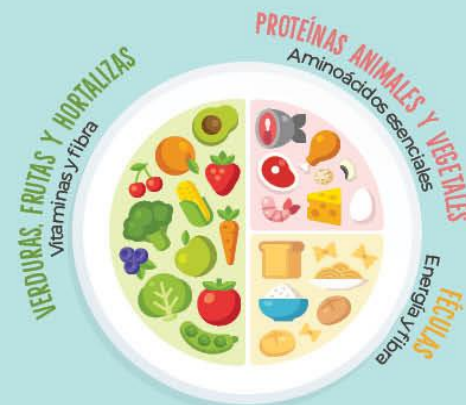
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
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.**