

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES		
	1	2	3	4	5
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO	
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga,col lombarda y maíz)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezcium y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	
FESTIVO	8	9	10	11	12
	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	
	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	
15	16	17	18	19	
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	SOPA DE NAVIDAD	CREMA DE PUERROS	
MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)	POLLO EMPANADO CON PATATAS	CROQUETAS DE ESPINACAS CON GUISANTES Y ZANAHORIA	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS CHOCOLATEBOMBON NAVIDAD	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

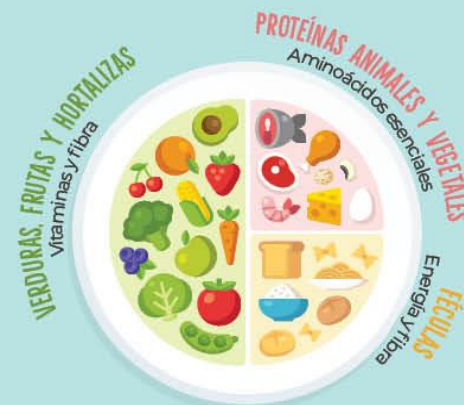
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
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.**