



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 CREMA DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	2 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO PESCADO A LA MALLORQUINA YOGUR NATURAL	3 CREMA DE VERDURAS MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA FRUTA	4 SOPA DE ESTRELLITAS MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	5 CREMA DE PUERROS POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA
8 CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN YOGUR NATURAL	9 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	10 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL FRUTA	11 ARROZ DE PESCADO POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL FRUTA	12 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
15 SOPA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	16 CREMA DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON TABOULE FRUTA	17 CREMA DE PUERROS HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA	18 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	19 CREMA DE VERDURAS ESCUDELLA FRESCA FRUTA
22 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATA YOGUR NATURAL	23 CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	24 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	25 SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	26 CREMA DE GARBANZOS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
29 SOPA DE AVE BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	30 SEMOLA DE ARROZ ALBONDIGAS DE MERLUZA CON BROCOLI FRUTA	31 CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON PASTA INTEGRAL 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

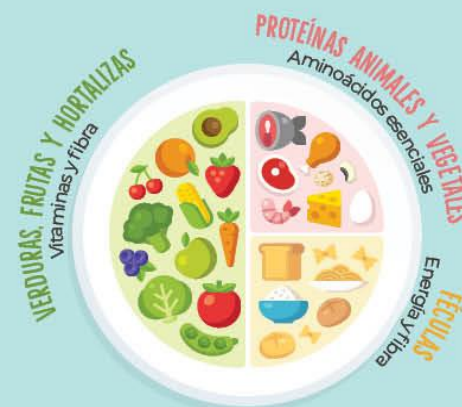
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

NOTAS:

