

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

31

1

2

3

4

Potaje de lentejas

Brócoli gratinado con nata y queso

Sopa de ave con fideos

Crema de calabaza

Crema de espinacas

*Ensalada mixta*

*Ensalada canaria*

*Ensaladilla*

*Ensalada toscana*

*Ensalada mediterránea*

Macarrones integrales con tomate y huevo cocido

Fogonero a la portuguesa con arroz o papas

Risotto de calabaza

Schnitzel de cerdo con puré de papas

Pollo al ajillo con guisantes y arroz

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur de sabores o natural con puré de frutas

Fruta fresca

7

8

9

10

11

Crema de zanahoria

Potaje de judías

Guisantes con jamón

Crema de col

Crema de verduras

*Ensalada griega*

*Ensalada de tomate y zanahoria*

*Ensalada italiana*

*Tabulé*

*Ensalada de pepino*

Abadejo con tomate y papas o arroz

Tortilla de papas con cebolla y alioli

Pollo al horno con curry y cuscús

Espaguetis boloñesa de cerdo

Arroz con garbanzos, verduras y salsa de tomate

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur de sabores o natural sin azúcar

Macedonia de fruta fresca

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

NOTAS:

aprende  
acomer  
sano.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 que nos transmiten a lo largo del tiempo de mediodía.

✓ Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos ayudan a crecer hacia el máximo.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 7/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



## FRUTAS



Aguacate	Limon	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya		
Frambuesa		
Kiwi		

## VERDURAS Y HORTALIZAS

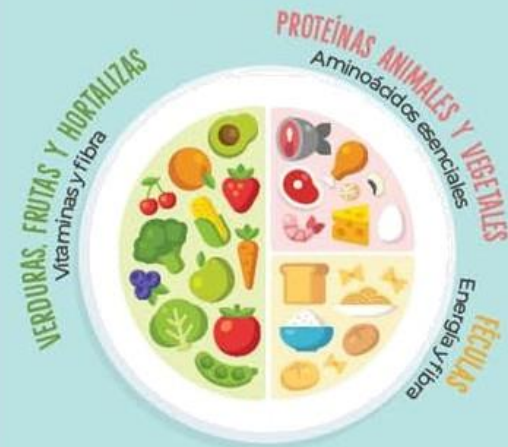
Acelgas	Calabaza	Pimiento
Ajo	Col lombarda	Puerro
Alcachofas	Coliflor	Rábano
Berenjena	Endivia	Remolacha
Brócoli	Escarola	Repollo
Calabacín	Espinaca	Tomate
Judía Verde	Lechuga	Zanahoria
	Pepino	

## 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
«	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de hacer o intentar hacer un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 7/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

to, m ar

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