

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Crema de verduras <i>Crudités</i> Espaguetis con tomate y huevo cocido Fruta fresca	29 Potaje de garbanzos <i>Crudités</i> Tortilla de papas con cebolla y alioli Fruta fresca	30 Crema de colinos <i>Crudités</i> Pollo al ajillo con brócoli gratinado Fruta fresca	1 Crema de guisantes <i>Crudités</i> Pizza margarita Yogur de sabores o natural sin azúcar	2 Sopa minestrone <i>Crudités</i> Abadejo al homo con tomate y arroz Fruta fresca
5 Potaje de judías <i>Crudités</i> Arroz tostado con verduras y huevo revuelto Fruta fresca	6 Crema reina <i>Crudités</i> Merluza con salsa verde, guisantes y papas Fruta fresca	7 Crema de espinacas <i>Crudités</i> Tallarines con verduras, soja y huevo cocido Fruta fresca	8 Crema de guisantes <i>Crudités</i> Pizza margarita Yogur de sabores o natural sin azúcar	9 Crema de calabacín <i>Crudités</i> Pollo al ajillo con menestra y papas Macedonia de fruta fresca
12 Sopa de ave con fideos <i>Crudités</i> Abadejo a la portuguesa con arroz Fruta fresca	13 Crema de calabaza <i>Ensalada alemana</i> Pollo al horno con curry y cuscús Fruta fresca	14 Crema de col <i>Crudités</i> Risotto de champiñones Fruta fresca	15 Potaje de lentejas <i>Crudités</i> Lasaña boloñesa de cerdo Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas	16 Crema oriental <i>Crudités</i> Cuscús con garbanzos, verduras y huevo cocido Fruta fresca
19 Crema de calabaza y zanahoria <i>Crudités</i> Lomo de cerdo al horno con salsa de queso y papas Fruta fresca	20 Crema de guisantes <i>Crudités</i> Arroz con tomate y huevo cocido Fruta fresca	21 Potaje de garbanzos <i>Crudités</i> Abadejo al ajillo con guisantes y arroz Fruta fresca	22 Crema de colinos <i>Crudités</i> Fingers de pollo con papas y alioli Yogur de sabores o natural sin azúcar <i>Judías vinagreta</i>	23 Crema de verduras <i>Crudités</i> Espaguetis carbonara de huevo y queso Fruta fresca
26 Potaje de judías <i>Crudités</i> Ropa vieja de pollo Fruta fresca	27 Sopa de pollo con fideos <i>Crudités</i> Lomo de cerdo al homo con salsa barbacoa y arroz Fruta fresca	28 Crema de coliflor <i>Crudités</i> Arroz con garbanzos y verduras Fruta fresca	29 Crema de berros <i>Crudités</i> Fogonero frito con papas arrugadas y mojo rojo Postre día de Canarias	30



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 de los países que nos rodean a través de la cultura y el tiempo de mediodía.

✓ Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos ayudan a crecer y a ser felices.

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	Limon	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya		
Frambuesa		
Kiwi		

VERDURAS Y HORTALIZAS

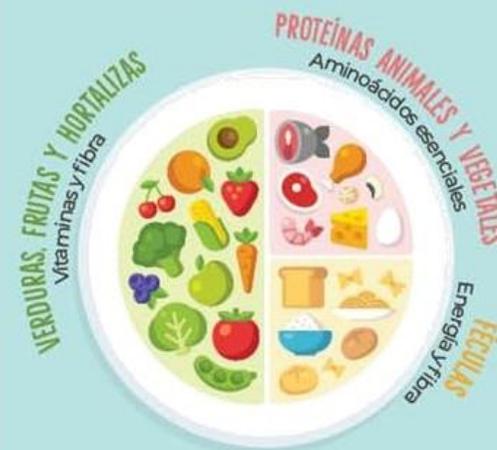
Acelgas	Calabaza	Pimiento
Ajo	Col lombarda	Puerro
Alcachofas	Coliflor	Rábano
Berenjena	Endivia	Remolacha
Brócoli	Escarola	Repollo
Calabacín	Espinaca	Tomate
Judía Verde	Lechuga	Zanahoria
	Pepino	

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 casi de haga o intéaa zã a agrñ

to, m ar

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