

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Crema de verduras <i>Ensalada mixta</i> Espaguetis con tomate y huevo cocido Fruta fresca	29 Potaje de garbanzos <i>Ensalada de tomate y atún</i> Tortilla de papas con cebolla y alioli Fruta fresca	30 Verduras salteadas con soja <i>Ensalada de pasta</i> Brócoli gratinado con arroz y judías Fruta fresca	1 Crema de guisantes <i>Ensalada toscana</i> Pizza margarita Yogur de sabores o natural sin azúcar	2 Sopa minestrone <i>Ensalada de lechuga, tomate y aceituna</i> Pisto con huevo revuelto Fruta fresca
5 Potaje de judías <i>Ensalada mediterránea</i> Arroz tostado con verduras y huevo revuelto Fruta fresca	6 Crema reina <i>Ensalada italiana</i> Guisantes con tomate, cuscús y tomate Fruta fresca	7 Crema de espinacas <i>Ensalada de pepino</i> Tallarines con verduras, soja y huevo cocido Fruta fresca	8 Día de infantil	9 Crema de calabacín <i>Ensalada caprese</i> Menestra con papas y garbanzos Macedonia de fruta fresca
12 Sopa de verduras con fideos <i>Ensalada americana</i> Falafel con verduras Fruta fresca	13 Crema de calabaza <i>Ensalada alemana</i> Verduras al homo con curry y cuscús Fruta fresca	14 Brócoli gratinado con pimentón y cebolla <i>Ensalada de tomate y millo</i> Risotto de champiñones Fruta fresca	15 Potaje de lentejas <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> Lasaña vegetal Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas	16 Crema oriental <i>Ensalada mixta con atún</i> Cuscús con garbanzos, verduras y huevo cocido Fruta fresca
19 Coliflor gratinada con nata y queso <i>Ensalada china</i> Menestra con papas y judías Fruta fresca	20 Crema de guisantes <i>Ensalada de col</i> Arroz con tomate y huevo cocido Fruta fresca	21 Potaje de garbanzos <i>Ensalada oriental</i> Verduras al ajillo con garbanzos y cuscús Fruta fresca	22 Día de primaria	23 Crema de verduras <i>Ensalada de tomate y zanahoria</i> Espaguetis carbonara de huevo y queso Fruta fresca
26 Sopa de verduras con fideos <i>Ensaladilla</i> Arroz con verduras y garbanzos Fruta fresca	27 Calabacín con salsa teriyaki <i>Salpicón de cangrejo y atún</i> Ropa vieja de espinacas Fruta fresca	28 Crema de coliflor <i>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</i> Arroz con garbanzos y verduras Fruta fresca	29 Crema de berros <i>Ensalada canaria</i> Varitas de verdura 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

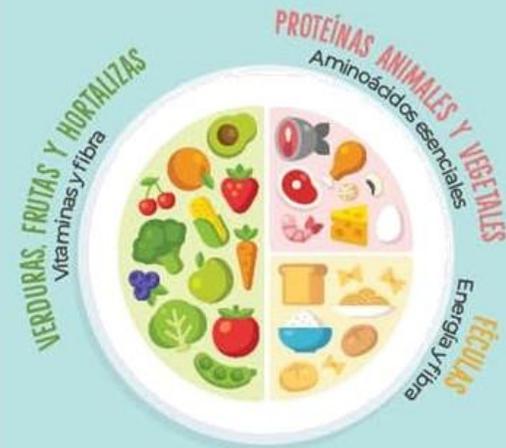
Acelgas	Calabaza	Pimiento
Ajo	Col lombarda	Puerro
Alcachofas	Coliflor	Rábano
Berenjena	Endivia	Remolacha
Brócoli	Escarola	Repollo
Calabacín	Espinaca	Tomate
Judía Verde	Lechuga	Zanahoria
	Pepino	

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.