

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea
Risotto de calabaza
Fruta fresca

3

Potaje de lentejas
Ensalada mixta
Merluza con salsa verde y guisantes
Fruta fresca

4

Sopa de ave con estrellitas
Ensalada alemana
Pollo al horno con verduras
salteadas (tomate,
pimiento, cebolla)
Fruta fresca

5

Guisantes cn jamón
Ensalada oriental
Albóndigas mixtas de pollo
con salsa de tomate
Yogur de sabores o natural sin
azúcar con puré de frutas

6

Crema de calabacín
Ensalada caprese
Amarillos con verduras, soja y huevo
Fruta fresca

9

Crema de verduras
Ensaladilla
Pollo al ajillo con papas o arroz
Fruta fresca

10

Verduras salteadas con soja y miel
Ensalada de tomate y atún
Arroz tostado con verduras y garbanzos
Fruta fresca

11

Crema reina
Ensalada griega
Espaguetis carbonara de huevo y
queso
Fruta fresca

12

Potaje de judías
Ensalada italiana
Pizza margarita
Yogur de sabores o natural sin
azúcar

13

Sopa minestrone
Ensalada de pepino
Za al horno con papas arrugadas y
mojo rojo
Macedonia de fruta fresca

16

Potaje de garbanzos
Ensalada oriental
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Fruta fresca

17

Sopa de pollo con fideos
Ensalada americana
Ropa vieja de pollo
Fruta fresca

18

Crema oriental
Ensalada toscana
Abadejo al horno con tomate y guisantes
Fruta fresca

19

Brócoli gratinado con nata y queso
Ensalada de tomate y zanahoria
Arroz tres delicias con rollitos de
primavera y salsa agri dulce
Yogur de sabores o natural sin
azúcar con puré de

20

Crema de zanahoria
*Ensalada de piña y cangrejo con salsa
rosa*
Lomo de cerdo con salsa de cebolla y
brócoli gratinado
Fruta fresca

23

Crema de col
Ensalada de tomate y millo
Macarrones integrales con tomate y atún
Fruta fresca

24

Calabacín con salsa teriyaki
Judías vinagreta
Pollo al horno con curry y
cuscús o papas
Fruta fresca

25

26

Crema de calabaza
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Hamburguesa mixta de pollo y vacuno
con papas fritas y ketchup
Helado

27

Potaje de lentejas
Ensalada griega
Zoz con verduras, tomate y huevo
Fruta fresca

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 en el tiempo de mediodía.

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

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

Pera
Plátano



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Cauliflower
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espárrago
Lechuga
Pepino

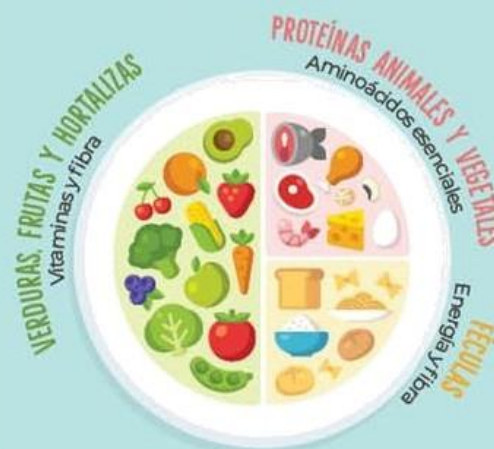
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

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

*En caso de duda, consulta con el personal de cocina.

to, m ar

NOTAS: