

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Crema de calabaza
Ensalada mediterránea
Risotto de calabaza
Fruta fresca

3

Potaje de lentejas
Ensalada mixta
Falafel con verduras
Fruta fresca

4

Sopa de verduras con estrellitas
Ensalada de garbanzos
Pisto con huevo revuelto
Fruta fresca

5

Crema de guisantes
Ensalada oriental
Albóndigas de lentejas con salsa de tomate y arroz
Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

6

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

9

Crema de verduras
Ensaladilla
Verduras salteadas con judías y cuscús
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
Guisantes salteados con tomate y arroz
Macedonia de fruta fresca

16

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

17

Sopa de verduras con fideos
Ensalada americana
Ropa vieja de zanahoria
Fruta fresca

18

Crema oriental
Ensalada toscana
Varitass de verdura con papas arrugadas y mojo rojo
Fruta fresca

19

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

20

Crema de zanahoria
Ensalada de piña con salsa rosa
Brócoli gratinado con garbanzos y huevo
Fruta fresca

23

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

24

Calabacín con salsa teriyaki
Judías vinagreta
Verduras al horno con curry y cuscús
Fruta fresca

26

Crema de calabaza
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Hamburguesa de lentejas con papas fritas y ketchup
Helado

27

Potaje de judías
Ensalada griega
Tallarines con verduras, tomate y huevo
Fruta fresca

NOTAS:

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Sano

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR

✓ Comer esterxer una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimeMacfón basada en la dieta mediterránea.

✓ Apreñar de los valores y, hábitos de vida que transfirirnos an el tiempo de mediodía.

✓ Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos gufan hacia el máximo.

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
Caqu
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

imon
Mandarina

Pera
Plátano

VERDURAS Y HORTALIZAS

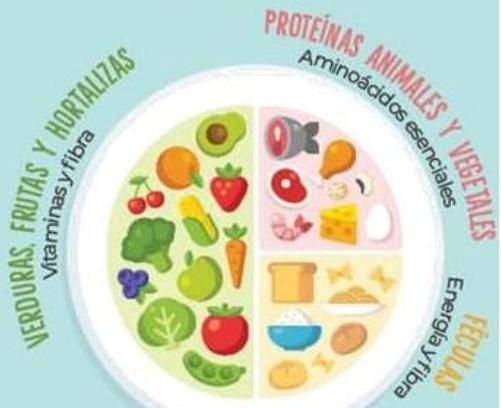
Acelgas	Calabaza	Pimiento
Ajo	Col lombarda	Puerro
Alcachofas	Coliflor	Rábano
Berenjena	Endivia	Remolacha
Brócoli	Escaro	Repollo
Ca abacín	Esp naca	Tomate
Judía Verde	Lechuga	Zanahoria
	Pepino	

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas.

Carne

→ Pescado o hueco

Pescado

→ Carne o hueso



Fruta

→ Pescado o carne

Lácteos

→ Lácteos o Fruta

PODEMOS CENAR:

RECUERDA incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En casi de haga o jntáaa za a agm

to,

m ar

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