OCTUBRE- 2025

LUNES

30

JUEVES

Potaje alemán

Crudités

Schnitzel de cerdo con puré de papas

Yogur de sabores o natural sin azúcar con

puré de frutas

Crema de colinos

Crudités

Falafel con papas

Yogur de sabores o natural sin azúcar

Crema oriental

Crudités

Arroz tres delicias y rollitos de priamvera

Yogur de sabores o natural sin azúcar con

puré de frutas

Crema de calabaza

Crudités

Arroz integral con tomate y huevo cocido

Yogur de sabores o natural sin azúcar

2

9

16

23

29

Potaje de lentejas

Crudités

Fruta fresca

Pollo al ajillo con papas

6

Crema de berros Crudités

Tortilla de papas con cebolla y alioli

Fruta fresca

13

20

Crema reina Crudités

Espaguetis coarbonara de huevo y queso Fruta fresca

27

Potaje de verduras y judías blancas Crudités

Estofado de pollo Fruta fresca Crema de col

Crudités

Macarrones integrales con tomate y atún

Fruta fresca

7

Crema de zanahoria

Crudités

Pollo al horno con curry y cuscús

Fruta fresca

14

Potaje de garbanzos

Crudités

Lomo de cerdo al horno con salsa de cebolla y arroz Abadejo al homo con salsa verde y guisantes integral

8

15

22

Fruta fresca

21

Sopa minestrone

Crudités

Marmitako de merluza Fruta fresca

29 28

Crema de espinacas Crudités Risotto de champiñones

Fruta fresca

Crema de calabaza

Crudités

Arroz tostado con verduras, huevo revuelto y salsa de tomate

Fruta fresca

Potaje de judías Crudités

Espaguetis con aceite, albahaca y huevo

cocido

Fruta fresca

Crema de verduras

Crudités

Fruta fresca

Crema de berros

Crudités -Fingers de pollo con verduras (zanahoria, guisantes y papas)

Fruta fresca

Crema de guisantes

Crudités

Tortilla francesa con queso

Fruta fresca

30

Sopa de toma

Crudités Lasaña boloñesa de cerdo

Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

10

JORNADA

Sopa de ave con estrellitas

Crudités

Merluza al ajillo con arroz integral

Macedonia de fruta fresca

17

Crema de calabacín Crudités

Ropa vieja de pollo

Fruta fresca

24

31

Crema de coliflor

Crudités

Lomo de cerdo al horno con salsa de champiñones y papas

Fruta fresca

Crema de calabaza y zanahoria

Crudités

Abadejo al homo con salsa de tomate, guisantes y arroz integral

Fruta fresca

sano.org

















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 saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Siguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque Breva Cereza Ciruela Higo

Limón Melocotón Melón Nectarina Níspero Paraguaya Pera Sandía



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga Ajo Berenjena Brócoli Calabacín Cebolla

Fruta

Lácteos

Esparrago verde Espinacas Guisantes Habas Judía verde, Lechuga

Patata Pepino Pimiento Puerro Rábano Tomate Zanahoria

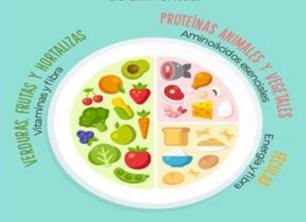
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.



PODEMOS CENAR:

Lácteos o Fruta

Fruta

SI HEMOS COMIDO ...

Pasta, arroz, legumbres, patatas	\rightarrow	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	\rightarrow	Pasta, arroz, legumbres, patatas
Carne	\rightarrow	Pescado o huevo
Pescado	->	Carne o huevo
Huevo	->	Pescado o carne

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

