

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA	TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR	TRITURADO DE GARBANZOS GUISADOS FRUTA	TRITURADO DE SALMÓN (SALMÓN, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR
11	12	13	14	15
TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR	TRITURADO DE OLLETA FRUTA	TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	TRITURADO DE COCIDO YOGUR
18	19	20	21	22
TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	TRITURADO DE LENTEJAS ESTOFADAS YOGUR	TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	TRITURADO DE HABICHUELAS CON ARROZ YOGUR
25	26	27	28	29
TRITURADO DE SALMÓN (SALMÓN, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	TRITURADO DE LENTEJAS ESTOFADAS YOGUR	TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	TRITURADO DE COCIDO YOGUR



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

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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

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

*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

NOTAS:



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