

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
ARROZ SALTEADO
YOGUR

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

6

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
CALABAZA ASADA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE HORNO
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUERBISSUPE)
SALCHICHA NUREMBERG
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
COCIDO ANDALUZ

PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

14

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE COL
FRUTA

15

ARROZ BÁVARO (CON VERDURAS Y MAGRO)
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

18

ARROZ A LA NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
GUISANTES
FRUTA

19

SALTEADO DE PATATAS
TORTILLA DE ATÚN
JUDÍAS VERDES
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
CREMA DE CALABACÍN

TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CHILI CON CARNE
CON ARROZ PILAF
YOGUR

22

SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LOMBARDA CON MANZANA
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO AL HORNO
PATATA GAJO
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
CALABAZA ASADA
HELADO

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

SOPA DE TOMATE
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUISANTES
FRUTA

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 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

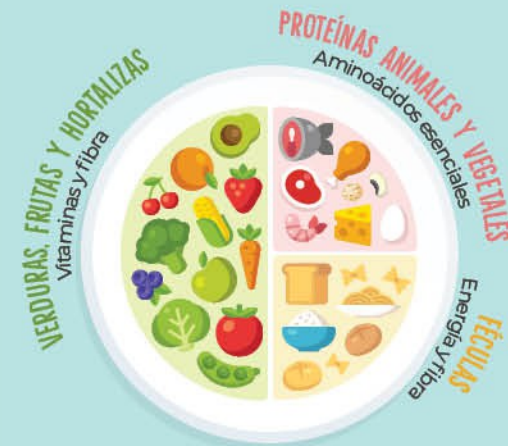
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**