

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE CALABACÍN
ZANAHORIA CON ENELDO
YOGUR

3

ASADO DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
ARROZ SALTEADO
FRUTA

4

CREMA DE CALABACÍN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE
PIMENTON
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA

5

MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN
GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATA PANADERA
YOGUR

6

FESTIVO

9

FESTIVO

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

11

PORRUSALDA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
MOUSSE DE CHOCOLATE

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
ENSALADA IV ESTACIONES
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA ALEMANA
(KUERBISSUPE)
SALCHICHA NUREMBERG
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FRUTA

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
COLIFLOR
NATILLAS

18

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE DE NAVIDAD

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

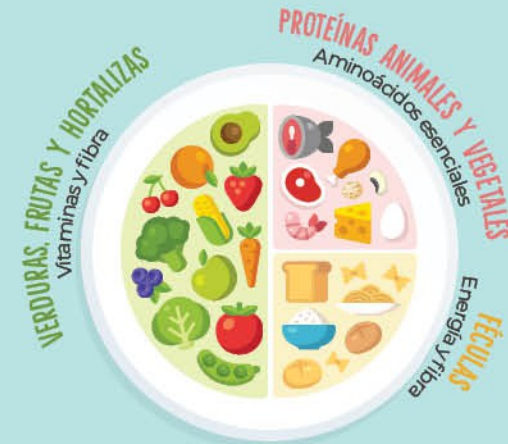
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**