



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

VIERNES



1

2

CREMA DE CALABACIN

MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL

LACTEO

FESTIVO

FESTIVO



6

7

8

9

FESTIVO

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



13

14

15

16

17

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA

ARROZ BRUT (pollo y verduras)

SOPA DE VERDURAS

POTAJE DE GARBANZOS



ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATA

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)

"BURRITO" TEX MEX CON PICADA VEGETAL

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)

SALMON CON SALSA DE ENELO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA



20

21

22

23

SOPA DE AVE

ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS

LENTEJAS ESTOFADAS

CREMA DE BROCOLI

PAELLA DE VERDURAS

BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)

TORTILLA FRANCESA CON PASTA INTEGRAL

POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)

LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA



27

28

29

30

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

ESPAGUETTIS INTEGRALES CON SALSA DE NATA

CREMA DE VERDURAS



TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)

PESCADO A LA MALLORQUINA

ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)

FRITO MALLORQUIN

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA



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.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

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

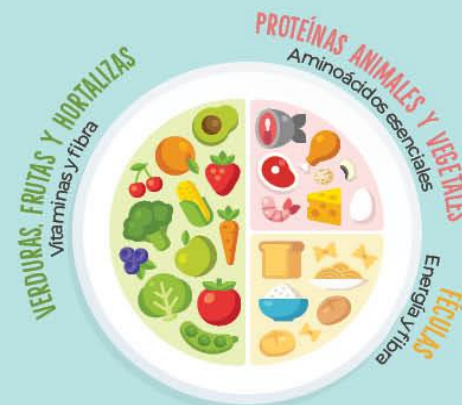
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:

