

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

6

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

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

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

13

CREMA DE PUERROS
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR DESNATADO

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

25

CODITOS CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

29

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
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.**