

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

6

GARBANZOS ESTOFADOS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE  
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

CREMA DE PUERROS  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
YOGUR

15

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE ATÚN  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS  
MERLUZA REBOZADA  
LECHUGA  
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
YOGUR

29

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
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](http://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.**