

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

6

GARBANZOS ESTOFADOS  
HUEVOS REVUELTOS CON BACON  
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

8

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON SALSAS 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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
YOGUR

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  
NUGGETS DE POLLO  
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

22

ARROZ A LA NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

25

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

26

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA  
FRUTA

28

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

29

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO  
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

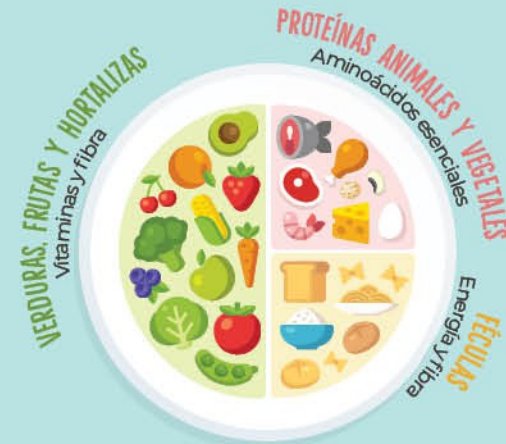
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**