

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

5

TALLARINES AL AGLIAJO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE  
FRUTA

6

GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,  
ZANAHORIA Y PATATA)  
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 VERDE  
YOGUR

8

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

11

ESPIRALES CON SOFRITO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

13

CREMA DE PUERROS  
POLLO EN SALSAS  
ARROZ BLANCO  
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 SIN TOMATE  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y MAÍZ  
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 BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

25

CODITOS CON SOFRITO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
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

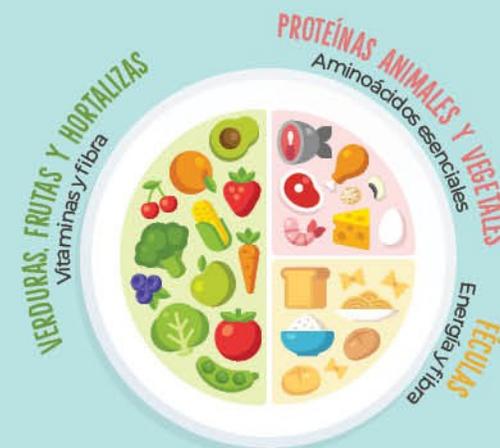
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**