

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

3

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

6

FESTIVO

9

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES REHOGADOS  
FRUTA

11

MARMITAKO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

12

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

13

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y  
PEREJIL  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



# 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.**