

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 120G (3R)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
PATATAS DADO 60G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

3

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 150G (3R)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA 60G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 150G (3R)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA 100G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON  
ACEITUNAS NEGRAS 150G (3R)  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
PATATAS DADO 60G (2R)  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

6

FESTIVO

9

CREMA DE BRÓCOLI (PATATA 150G (3R))  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA ASADA 100G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO 120G (3R)  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
PATATAS DADO 60G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

11

MARMITAKO (PATATA 150G (3R))  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ARROZ 80G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

12

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G  
(2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y  
REPOLLO  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

13

MACARRONES A LA CARBONARA 150G (3R)  
TORTILLA DE ATÚN  
COUS COUS CON VERDURA 100G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
120G (3R)  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
PATATA ASADA 100G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 150G (3R)  
CROQUETAS DE POLLO 100G (2R)  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

18

LENTEJAS A LA JARDINERA 150G (3R)  
TORTILLA DE PATATA 240G (2R)  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

19

CREMA DE SAINT GERMAIN (PATATA 150G  
(3R))  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
ARROZ 80G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD (50G PASTA (1R))  
HAMBURGUESA COMPLETA PAN 60G (3R)  
PATATAS FRITAS 60G (2R)  
YOGUR (1R)

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

# 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.**