

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) NAPOLITANA CON  
ACEITUNAS NEGRAS  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

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 PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,  
ZANAHORIA Y REPOLLO)  
YOGUR

13

MACARRONES A LA CARBONARA  
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 FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA  
YOGUR

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: