

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

10

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

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
RABAS DE CALAMAR  
ENSALADA PANZANELLA  
FRUTA

14

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

15

SOPA DE ESTRELLAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON  
MANZANA  
FRUTA

16

TALLARINES CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
DADOS DE RAPE REBOZADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
TALLARINES AL AJO  
FRUTA

23

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

24

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

27

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

29

SOPA DE LETRAS  
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

30

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

31

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
TOMATE Y OLIVAS  
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.**