

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS 80G (2R)  
 ABADEJO EN SALSA  
 PATATAS DADO 30G (1R)  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

4

ALUBIAS PINTAS 100g (2R) CON ARROZ  
 40g(1R)  
 TORTILLA FRANCESA  
 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
 ALBAHACA (SIN PATATA)  
 MACARRONES (100G PASTA (2R))CON  
 BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA (50G  
 LEGUMBRETA (1R))  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON  
 ZANAHORIA (PATATA150G (3R))  
 POLLO AL LIMÓN  
 LECHUGA Y OLIVAS  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

10

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
 PIMIENTO) 150G (3R)  
 BOQUERONES A LA PLANCHA  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN (PATATA100G  
 (2R))  
 HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS 30G (1R)  
 Y JAMON SERRANO  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

12

ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR 80G (2R)  
 TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA  
 PATATAS DADO 30G (1R)  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
 ALBAHACA 150G (3R)  
 MERLUZA A LA BILBAÍNA  
 JUDÍAS VERDES  
 YOGUR (1R)  
 PAN 20G (1R)

14

SOPA DE ESTRELLAS (50G PASTA (1R))  
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
 PATATA ASADA 100G (2R)  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
 (PATATA100G (2R))  
 EMPANADO DE PAVO Y QUESO (1R)  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 150G (3R)  
 SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
 LECHUGA Y TOMATE  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 80G  
 (2R)  
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE  
 QUINOA 50g (1R)A LA CÚRCUMA Y  
 CALABAZA DULCE  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

20

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

21

COBITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
 150G (3R)  
 HUEVOS REVUELTOS CON BACON  
 TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

24

CREMA DE VERDURAS (PATATA50G (1R))  
 ALBÓNDIGAS CON GUIANTES 100G (1R),  
 ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO 30G (1R)  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

25

LENTEJAS ESTOFADAS 100G (2R)  
 TORTILLA DE PATATA 120G (1R)  
 LECHUGA Y CEBOLLA  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

26

MACARRONES A LA CARBONARA 150G (3R)  
 SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
 DE OLIVA Y HIERBAS  
 LECHUGA Y PEPINO  
 FRUTA (1R)  
 PAN 20G (1R)

27

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

28

NO LECTIVO

aprende  
 a comer  
 sano.org



FISH  
 REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

# 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

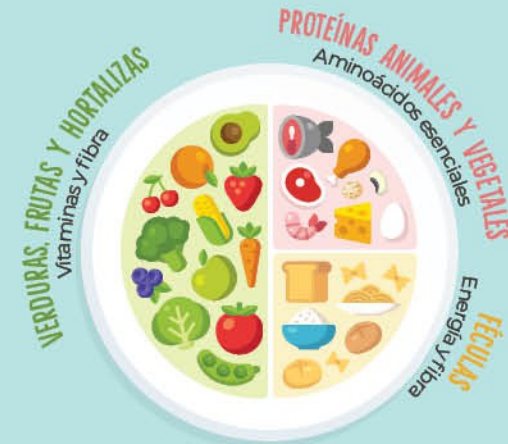
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**