

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRDULCE  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
MACARRONES CON ATÚN  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
JUDÍAS VERDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CONDITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA  
Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

26

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
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

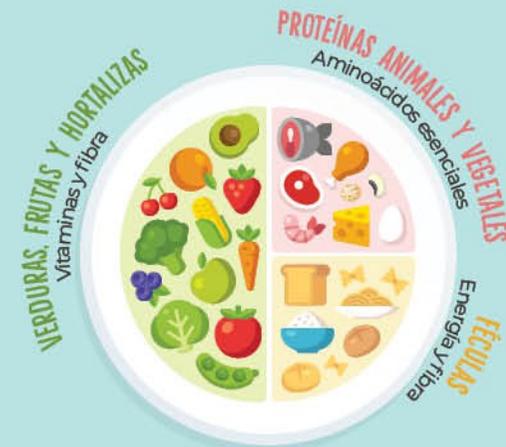
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**