

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA  
PLANCHA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ Y VERDURAS  
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A  
DADOS Y ARROZ BLANCO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

10

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS  
FRUTA

12

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
TORTILLA FRANCESA  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA  
PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

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

21

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

24

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA  
PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

26

MACARRONES CON TOMATE  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

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

28

NO LECTIVO

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

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

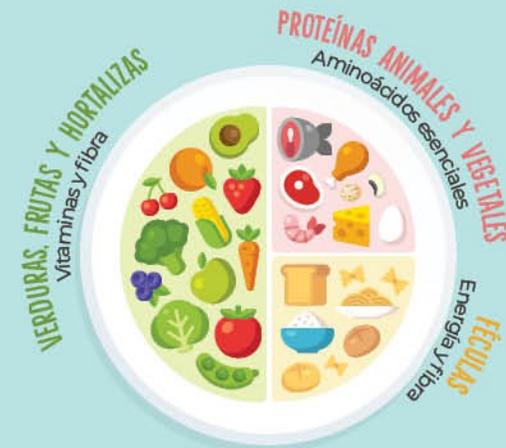
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**