

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO (PATATA100G (2R))  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

5

ESPAGUETIS CON TOMATE 120G (2R)  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS 100G (2R)  
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO 30G (1R)  
YOGUR (1R)

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 120G (3R)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)

10

LENTEJAS CON CALABAZA 100G (2R)  
ESTOFADO DE CERDO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

11

ARROZ CON TOMATE 80G (2R)  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS 30G (1R)  
FRUTA (1R)

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA100G (2R))  
HAMBURGUESA DE PAVO CON LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO 100G (2R)  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

17

BRÓCOLI CON PATATA100G (2R)  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO 30G (1R)  
FRUTA (1R)

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE 100G (2R)  
ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 80G (2R)  
FRIJOLES IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN) 50G (1R)  
FRUTA (1R)

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (PATATA100G (2R))  
SAN JACOBO DE PAVO (1R)  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR (1R)

21

SOPA DE PICADILLO (50G PASTA (1R))  
TORTILLA DE PATATA 120G (1R)  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA (PATATA100G (2R))  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

25

LENTEJAS A LA JARDINERA 100G (2R)  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS 30G (1R) Y JAMON SERRANO  
FRUTA (1R)

26

MACARRONES GRATINADOS 100G (2R)  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
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)

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 80G (2R)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

31

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) (PATATA100G (2R))  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA 100G (1R)  
FRUTA (1R)

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.**