

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO (PATATA 150G (3R))  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

5

ESPAGUETIS (INTEGRALES) CON TOMATE 200G (4R)  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS 150G (3R)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA Y PATATAS CUADRO 30G (1R)  
YOGUR (1R)

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 160G (4R)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)

10

LENTEJAS ESTOFADAS 200G (4R)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)

11

ARROZ CON TOMATE 120G (3R)  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS 30G (1R)  
FRUTA (1R)

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA 150G (3R))  
HAMBURGUESA DE PAVO CON LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL (50G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO  
YOGUR (1R)

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO 200G (4R)  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)

17

BRÓCOLI CON PATATA 100G (2R)  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO 30G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

18

ESPAGUETIS (INTEGRALES) CON PISTO MATE 200G (4R)  
ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 80G (2R)  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (PIMIENTO Y CEBOLLA) 100G (2R)  
FRUTA (1R)

20

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 150G (3R))  
SAN JACOBO DE PAVO (1R)  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR (1R)

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL (50G PASTA (1R))  
TORTILLA DE PATATA 120G (1R)  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA (PATATA 150G (3R))  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

25

LENTEJAS A LA JARDINERA 150G (3R)  
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS 30G (1R) Y SETAS  
FRUTA (1R)

26

MACARRONES (INTEGRALES) GRATINADOS 200G (4R)  
ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA (1R)

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL (50G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO  
YOGUR (1R)

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 160G (4R)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA (1R)

31

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) (PATATA 100G (2R))  
LASAÑA DE ATÚN 100G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

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.**