

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO (PATATA150G (3R))  
CROQUETAS DE POLLO 100G (2R)  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

5

ESPAGUETIS CON TOMATE 200G (4R)  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
PATATAS DADO 30G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS 200G (4R)  
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO 30G (1R)  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS 160G (4R)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
PATATAS DADO 30G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

10

LENTEJAS CON CALABAZA 200G (4R)  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO 30G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

11

ARROZ CON TOMATE 160G (4R)  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS 30G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA150G (3R))  
HAMBURGUESA DE PAVO Y PATATAS FRITAS 60G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

13

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y REPOLLO  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO 200G (4R)  
SALMÓN AL LIMÓN  
ARROZ 40G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

17

BRÓCOLI CON PATATA150G (3R)  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO 60G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE 200G (4R)  
ABADEJO EN SALSAS  
ARROZ 40G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 120G (3R)  
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN) 100G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (PATATA150G (3R))  
SAN JACOBO DE PAVO (1R)  
PATATAS DADO 30G (1R)  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

21

SOPA DE PICADILLO (100G PASTA (2R))  
TORTILLA DE PATATA 240G (2R)  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA (PATATA150G (3R))  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
ARROZ 80G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

25

LENTEJAS A LA JARDINERA 200G (4R)  
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS 30G (1R) Y JAMON SERRANO  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

26

MACARRONES GRATINADOS 200G (4R)  
SALCHICHAS AL HORNO  
PATATAS DADO 30G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

27

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y REPOLLO  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) 160G (4R)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
PATATAS DADO 30G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

31

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) (PATATA150G (3R))  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA 200G (2R)  
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: