

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

PISTO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y
REPOLLO
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

27

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

28

GUISANTES ENCEBOLLADOS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
FRUTA

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

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: