

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATAS DADO  
YOGUR

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

10

LENTEJAS CON CALABAZA  
TEMPURA DE VERDURAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
TORTILLA DE QUESO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (PIMIENTO,  
PATATA, CEBOLLA)  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

25

LENTEJAS A LA JARDINERA  
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS  
FRUTA

26

MACARRONES GRATINADOS  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
FRUTA

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.**