

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**3** 691 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 17

**SOPA DE PICADILLO**  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES

**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

**4** 630 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 47 G.: 7

**CREMA DE JUDÍAS VERDES**  
CREAM OF GREEN BEANS SOUP

**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

**5** 657 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

**ESPAGUETIS CON TOMATE**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

**FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA**  
GRILLED HAKE FILLET

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

**FRUTA**  
FRUIT

**6** 636 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 14

**CREMA DE JUDÍAS BLANCAS**  
CREAM OF HARICOT BEANS SOUP

**ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO**  
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES

**YOGUR**  
YOGHURT

**7** 705 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT

**FRUTA**  
FRUIT

**10** 828 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 48 G.: 14

**LENTEJAS CON CALABAZA**  
LENTILS WITH PUMPKIN

**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES

**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO

**FRUTA**  
FRUIT

**11** 653 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**TORTILLA FRANCESA**  
FRENCH OMELETTE

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**12** 514 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA**  
GRILLED TURKEY BURGUER

**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES

**FRUTA**  
FRUIT

**13** 558 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 23 G.: 6

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW

**YOGUR**  
YOGHURT

**14** 638 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANA STYLE MACARONI

**GALLO SAN PEDRO AL HORNO**  
ROOSTED FISH

**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER

**FRUTA**  
FRUIT

**17** 574 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

**CREMA DE BRÓCOLI**  
CREAM OF BROCCOLI

**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN

**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**18** 755 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

**ESPAGUETIS CON TOMATE**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

**ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**19** 747 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 10

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE

**ALBÓNDIGAS EN SALSA**  
MEATBALLS WITH SAUCE

**FRUTA**  
FRUIT

**20** 668 Kcal. P.: 8 HC.: 33 L.: 57 G.: 11

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

**YOGUR**  
YOGHURT

**21** 590 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

**SOPA DE PICADILLO**  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE

**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

**24** 584 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 47 G.: 11

**CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA**  
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP

**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN

**LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE

**FRUTA**  
FRUIT

**25** 625 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 7

**LENTEJAS A LA JARDINERA**  
VEGETABLE LENTILS

**HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**26** 880 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

**MACARRONES GRATINADOS**  
MACARONI AU GRATIN

**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES

**ENSALADA MIXTA**  
MIXED SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**27** 558 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 23 G.: 6

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW

**YOGUR**  
YOGHURT

**28** 651 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 24 G.: 4

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO**  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE

**FRUTA**  
FRUIT

**31** 542 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 36 G.: 9

**CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)**  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP

**LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA**  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

**FRUTA**  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

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

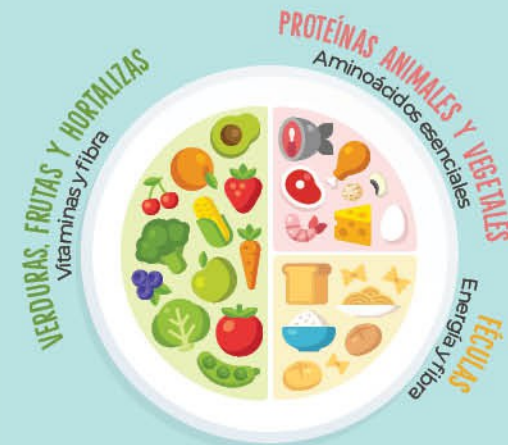
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**