

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

10

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
PIZZA  
ENSALADA PANZANELLA  
FRUTA

14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

15

FIDEUA CON VERDURITAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA  
ESTOFADAS A LA JARDINERA  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
SOPA CASTELLANA  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
PASTEL DE YEMA

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

SOPA DE LETRAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
VERDURAS  
FRUTA

23

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

24

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y  
PARMESANO  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
PATATAS CHIPS  
FRUTA

27

MACARRONES (INTEGRALES) CON  
CREMOSA DE ALBAHACA  
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

29

SOPA DE FIDEOS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

31

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES  
DE PAN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y OLIVAS  
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](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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
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.**