

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

10

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA PANZANELLA (LECHUGA,  
ALCAPARRA, ACEITUNA Y TOMATE)  
FRUTA

14

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

15

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
FRUTA

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
YOGUR

17

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

20

CREMA DE GUIANTES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
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 SIN GLUTEN CON GARBANZOS  
SALTEADOS Y CALABAZA  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
PATATAS CHIPS  
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO  
AL AJILLO  
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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  
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.**