

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

PATATAS GUIADAS
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
ENSALADA MEDITERRANEA
ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO)
REPOLLO
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
BURRITOS VEGETARIANOS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

22

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA
FRUTA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
YOGUR

29

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO)
REPOLLO
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:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**