

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
ABADEJO A LA PLANCHA  
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA  
CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA  
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

11

PATATAS GUIADAS  
HUEVOS REVUELTOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
ABADEJO A LA PLANCHA  
REPOLLO  
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA VEGETAL  
LECHUGA  
YOGUR

14

MACARRONES GRATINADOS  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
TORTILLA FRANCESA  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA  
YOGUR

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
RAGOUT DE CALAMARES  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
TIRAS DE ABADEJO REBOZADAS CON HUEVO Y  
MAIZENA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

21

SOPA DE PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
TORTILLA DE ATÚN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
ABADEJO A LA PLANCHA  
REPOLLO  
FRUTA

27

**BON PROFIT (CATALUÑA)**  
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATAS FRITAS  
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
MERLUZA EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES  
PIZZA  
LECHUGA  
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

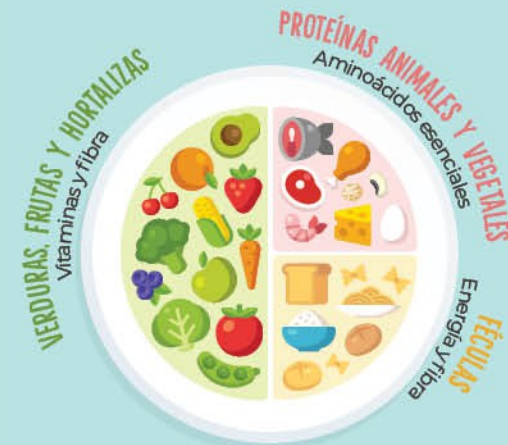
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

## 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.**