

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS CON CHORIZO
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PATATAS GUISADAS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y CHORIZO
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

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

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y
PATATAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

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

31

CREMA DE GUISANTES
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
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

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.**