

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](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.**