

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)  
ARROZ CON ZANAHORIA  
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA  
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
JUDÍAS VERDES  
LÁCTEO

14

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
POLLO ASADO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA  
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE  
FRUTA

20

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
LÁCTEO

21

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

24

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA  
Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

26

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE  
PIZZA DE BACON  
LECHUGA  
HELADO

28

NO LECTIVO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

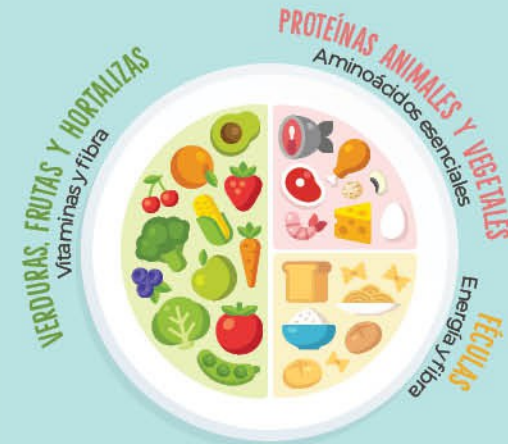
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**