

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO  
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS  
LECHUGA Y TOMATE  
LÁCTEO

12

**LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)**  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA  
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
JUDÍAS VERDES  
LÁCTEO

14

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

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
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 CON VERDURITAS  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
LÁCTEO

21

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

24

CREMA DE VERDURAS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA  
LÁCTEO

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



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

# 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.**