

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
YOGUR

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

10

LENTEJAS CON CHORIZO  
ESTOFADO DE CERDO  
COUS COUS  
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
YOGUR

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA  
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

24

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA  
FRUTA

25

LENTEJAS A LA JARDINERA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

26

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

27

**BON PROFIT (CATALUÑA)**  
PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS  
SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y  
PATATAS  
YOGUR NATURAL

28

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

31

CREMA DE GUISANTES  
PIZZA A LA BARBACOA  
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.**