

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

656 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

782 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 10

ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

10

539 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 35 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
PIZZA MARGARITA  
ENSALADA PANZANELLA  
FRUTA

13

638 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 38 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
CROQUETAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

14

506 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 8

BRÓCOLI REHOGADO  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

15

650 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

FIDEUA CON VERDURITAS  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

583 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
SOPA CASTELLANA  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
PASTEL DE YEMA

17

654 Kcal. P.: 26 HC.: 41 L.: 27 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

20

776 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 49 G.: 12

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
ALBÓNDIGAS EN Salsa  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

21

760 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO CON Salsa GRIEGA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

22

614 Kcal. P.: 23 HC.: 55 L.: 16 G.: 2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA  
FRUTA

23

574 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 21 G.: 4

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

24

559 Kcal. P.: 19 HC.: 26 L.: 52 G.: 15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
REVUELTO DE QUESO  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
YOGUR

27

609 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 22 G.: 4

MENESTRA DE VERDURAS  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

28

672 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

29

553 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 8

SOPA MINISTRONE  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

30

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

31

628 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO  
TOMATE Y OLIVAS  
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

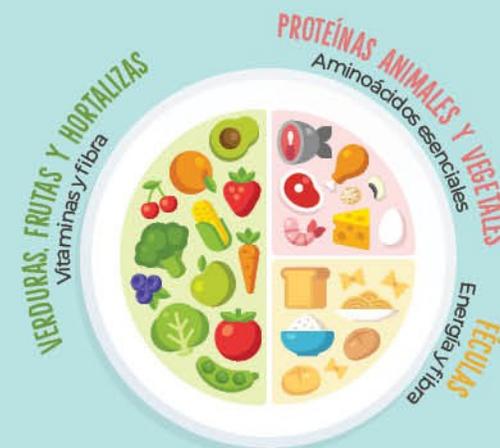
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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
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

## PODEMOS CENAR:

**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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

10

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON  
TOMATE Y ATÚN  
ENSALADA PANZANELLA  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

14

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO A LA PLANCHA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

15

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
YOGUR

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

22

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
YOGUR

27

MENESTRA DE VERDURAS  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

31

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO  
TOMATE Y OLIVAS  
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

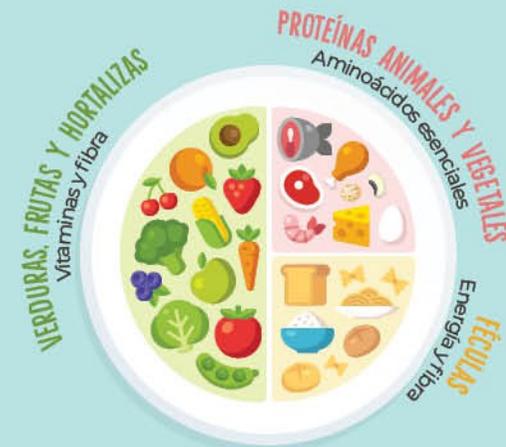
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN LECHUGA Y QUESO FRUTA
13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	14 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA	15 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO EN ESCABECHE PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS PATATAS DADO FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES NATURAL ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS DADOS DE RAPE A LA JARDINERA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) REVUELTO DE QUESO ENSALADA CON TOMATE Y BROTES YOGUR
27 MENESTRA DE VERDURAS MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON HUEVO Y MAIZENA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



# 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

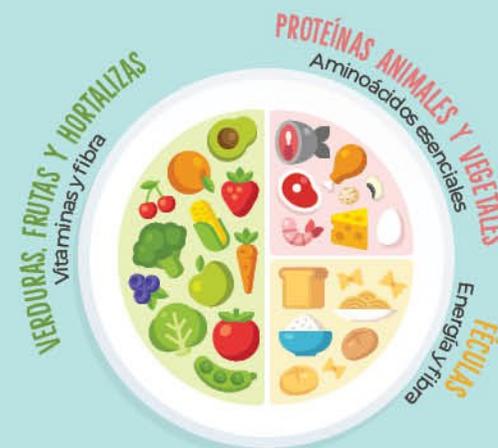
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

10

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
PIZZA MARGARITA  
ENSALADA PANZANELLA  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

14

BRÓCOLI REHOGADO  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

15

FIDEUA CON VERDURITAS  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
SOPA CASTELLANA  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
YOGUR

17

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
CON TALLARINES A LA SOJA  
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
REVUELTO DE QUESO  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
YOGUR

27

MENESTRA DE VERDURAS  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

29

SOPA MINSTRONE  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

31

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

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

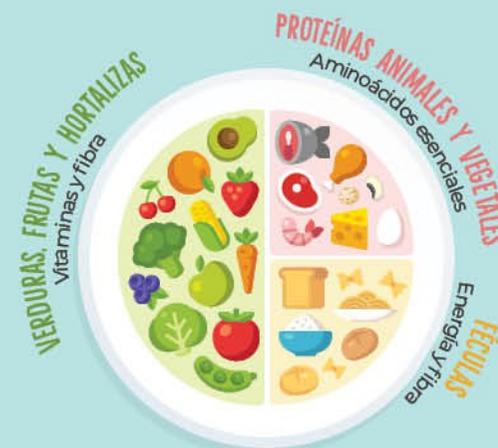
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

## 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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	10 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS LOMO A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA
13 SOPA DE COCIDO LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	14 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ARROZ BLANCO FRUTA	15 FIDEUA CON VERDURITAS MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO AL HORNO BERENJENAS ASADAS YOGUR DESNATADO	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA LOMO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES LOMO A LA PLANCHA PATATA COCIDA FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES) FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) HUEVOS REVUELTOS ENSALADA CON TOMATE Y BROTES YOGUR DESNATADO
27 MENESTRA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATA ASADA FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	31 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



# 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

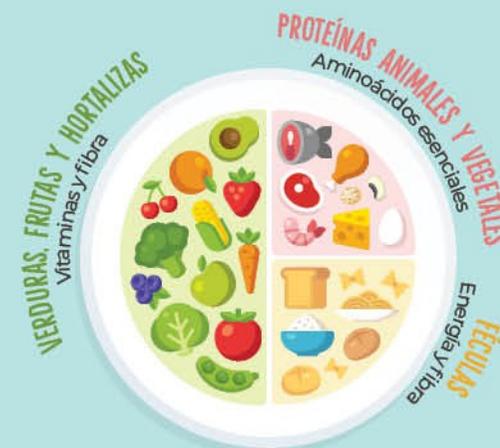
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN TOMATE Y OLIVAS FRUTA
13 SOPA DE COCIDO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	14 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA	15 FIDEUA CON VERDURITAS MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS PATATAS DADO FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) HUEVOS REVUELTOS ENSALADA CON TOMATE Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
27 MENESTRA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE MERLUZA ENHARINADO TOMATE Y OLIVAS 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

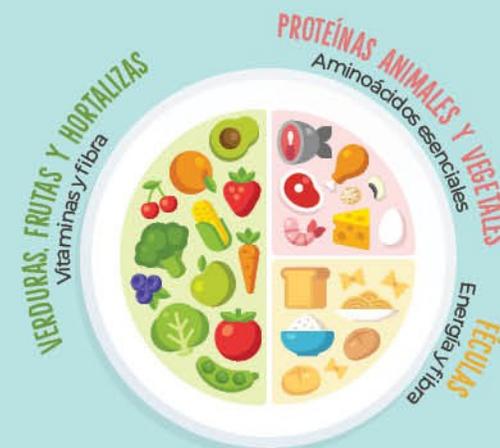
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA ENSALADA PANZANELLA FRUTA
13 SOPA DE COCIDO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	14 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA	15 FIDEUA CON VERDURITAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO PASTEL DE YEMA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS PATATAS DADO FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) REVUELTO DE QUESO ENSALADA CON TOMATE Y BROTES YOGUR
27 MENESTRA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ABADEJO FRITO CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



# 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

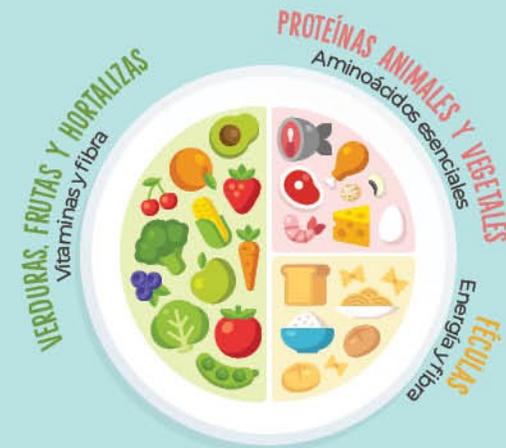
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**