

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
NO LECTIVO

4
NO LECTIVO

5
FESTIVO

6 601 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14
JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

7 779 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 12
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DE SABOR

10 791 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 8
LENTEJAS CON CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11 779 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 41 G.: 7
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA ESPAÑOLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12 587 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 9
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13 624 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 38 G.: 8
SOPA DE COCIDO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
TOMATE NATURAL
FRUTA

14 796 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7
MACARRONES (INTEGRALES) CON
SALSA DE CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17 669 Kcal. P.: 5 HC.: 39 L.: 53 G.: 8
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18 618 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 4
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19 610 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 40 G.: 10
BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
ARROZ BLANCO
GELATINA

20 622 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 28 G.: 7
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA

21 556 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 11
SOPA DE LETRAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24 656 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 6
SOPA DE COCIDO
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25 708 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 13
LENTEJAS A LA JARDINERA
LOMO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

26 666 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 8
JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

27 746 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 5
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
TOMATE NATURAL
FRUTA

28
FESTIVO

31 805 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 11
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA



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

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
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 FESTIVO	6 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DE SABOR
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE TORTILLA ESPAÑOLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA TOMATE NATURAL FRUTA	14 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA	18 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO POLLO ASADO ARROZ BLANCO GELATINA	20 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ESTOFADO DE CERDO FRUTA	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FINGERS DE POLLO (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA LOMO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	26 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	27 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) GALLO SAN PEDRO AL HORNO TOMATE NATURAL FRUTA	28 FESTIVO
31 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA 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

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

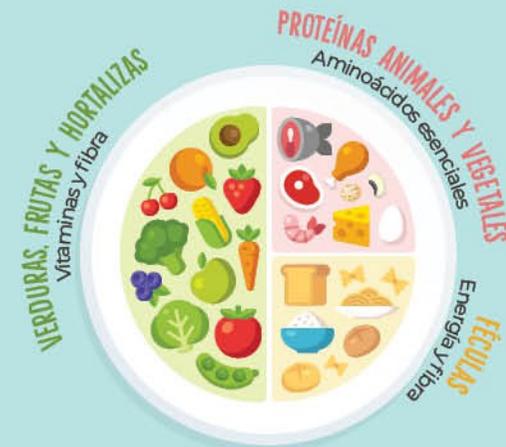
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

FESTIVO

6

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DE SABOR

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA ESPAÑOLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
TOMATE NATURAL
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
ARROZ BLANCO
GELATINA

20

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA

21

SOPA DE LETRAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

SOPA DE COCIDO
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
LOMO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

26

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
TOMATE NATURAL
FRUTA

28

FESTIVO

31

ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
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

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

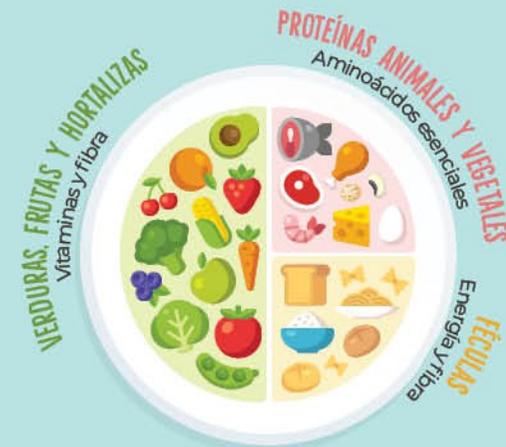
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 FESTIVO	6 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATA ASADA FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO
10 LENTEJAS CON CALABAZA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	11 ARROZ CON TOMATE TORTILLA ESPAÑOLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR FILETE DE ABADEJO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	13 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO TOMATE NATURAL FRUTA	14 MACARRONES SALTEADOS SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA	18 ESPAGUETIS CON PISTOMATE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO POLLO ASADO ARROZ BLANCO GELATINA	20 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO
24 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 LENTEJAS A LA JARDINERA HUEVOS CON TOMATE PATATA ASADA FRUTA	26 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	27 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) TOMATE NATURAL FRUTA	28 FESTIVO
31 ENSALADA DE PASTA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA				



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

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

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

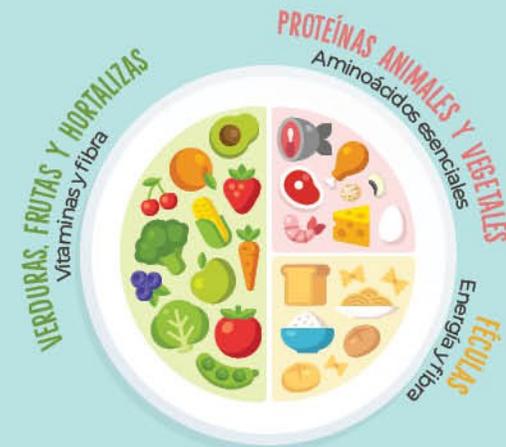
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

FESTIVO

6

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DE SABOR

10

LENTEJAS CON CALABAZA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA ESPAÑOLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
TOMATE NATURAL
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
ARROZ BLANCO
GELATINA

20

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA

21

SOPA DE LETRAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

SOPA DE COCIDO
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
LOMO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

26

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

28

FESTIVO

31

ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
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

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

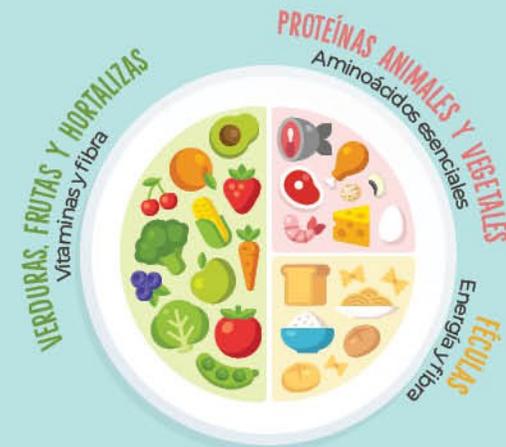
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 FESTIVO	6 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 LENTEJAS CON CALABAZA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 ARROZ CON TOMATE TORTILLA ESPAÑOLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	13 SOPA DE COCIDO ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA TOMATE NATURAL FRUTA	14 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA	18 ESPAGUETIS CON PISTOMATE MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO POLLO ASADO ARROZ BLANCO GELATINA	20 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ESTOFADO DE CERDO FRUTA	21 SOPA DE LETRAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 SOPA DE COCIDO NUGGETS DE POLLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 LENTEJAS A LA JARDINERA LOMO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	26 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) TOMATE NATURAL FRUTA	28 FESTIVO
31 ENSALADA DE PASTA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA 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

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

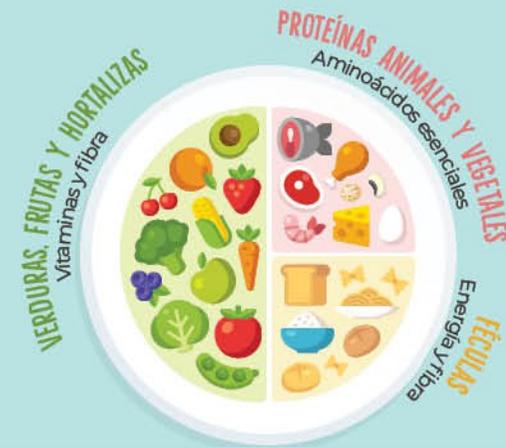
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</p>	<p>7</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DE SABOR</p>
<p>10</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>13</p> <p>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA TOMATE NATURAL FRUTA</p>	<p>14</p> <p>PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA</p>
<p>17</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA</p>	<p>18</p> <p>CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>19</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO POLLO ASADO ARROZ BLANCO GELATINA</p>	<p>20</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ESTOFADO DE CERDO FRUTA</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p>
<p>24</p> <p>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN NUGGETS DE POLLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA LOMO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</p>	<p>26</p> <p>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) TOMATE NATURAL FRUTA</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO</p>
<p>31</p> <p>ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>



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

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

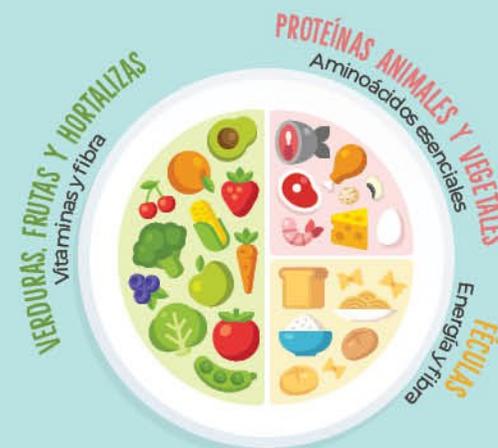
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**