

# AMOR DE DIOS

Marzo - 2025

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

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

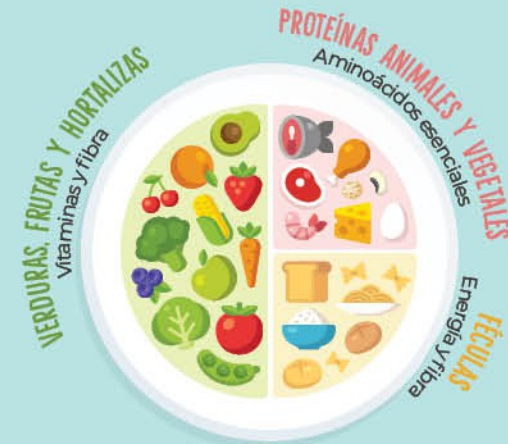
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

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 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> 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				



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



# 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

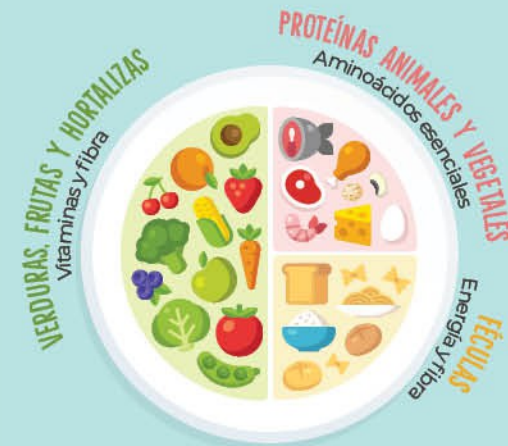
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

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



GUARDIANES  
DE LA SALUD





# 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

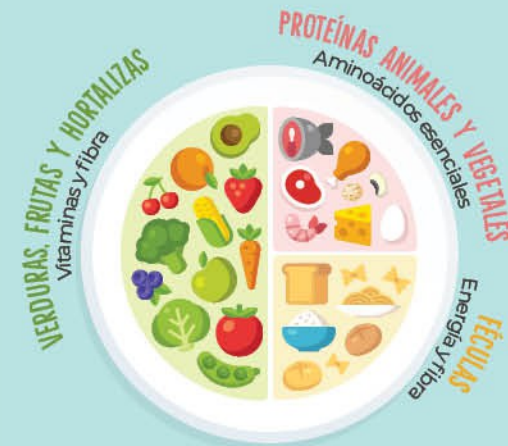
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

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 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> 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](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

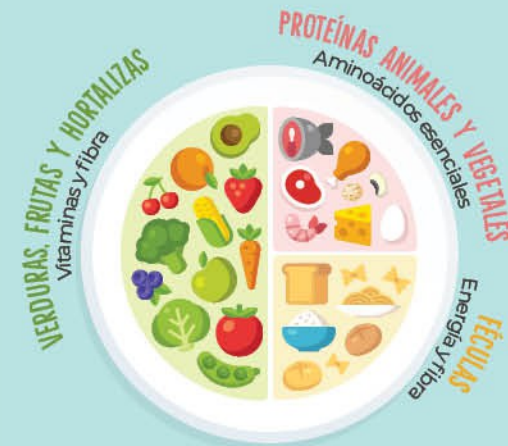
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	5 <b>FESTIVO</b>	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 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> 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 <b>FESTIVO</b>
31 ENSALADA DE PASTA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO 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](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

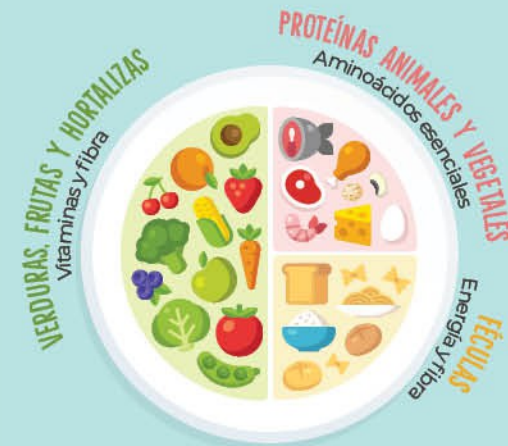
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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
3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	5 <b>FESTIVO</b>	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 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> 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 <b>FESTIVO</b>
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](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

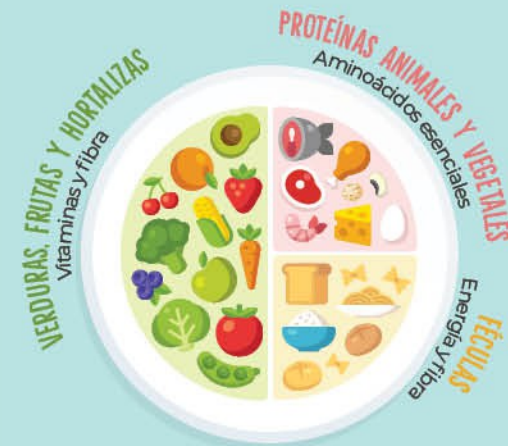
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

<p>3</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>4</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>5</p> <p><b>FESTIVO</b></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><b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> 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><b>FESTIVO</b></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](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

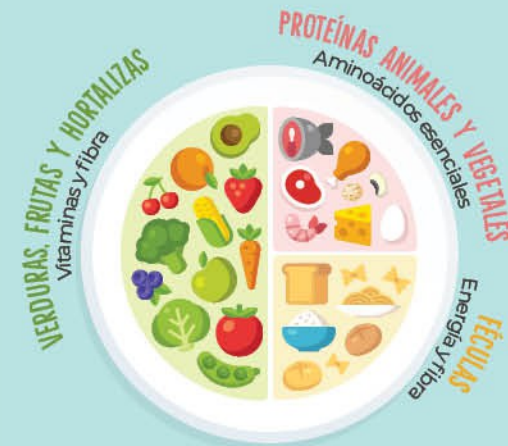
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**