

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

FESTIVO

5

566 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y PEPINO

LENTEJAS CON VERDURAS

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS

FRUTA

6

852 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

ENSALADA VEGANA THAI

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI

PECHUGA EMPANADA

FRUTA

7

660 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 5

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS

JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE

FRUTA

8

576 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

SOPA DE VERDURAS

GARBANZOS A LA BOLOÑESA

YOGUR

11

615 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

LECHUGA Y JUDIA BROTE

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA

FILETE DE MERLUZA AL HORNO

FRUTA

12

649 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y CEBOLLA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA

TORTILLA DE QUESO

FRUTA

13

842 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 9

LECHUGA Y OLIVAS

MACARRONES CON SALSA DE QUESO

CROQUETAS DE JAMÓN

YOGUR

14

698 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y REMOLACHA

OLLETA

SALMÓN AL HORNO

FRUTA

15

599 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

CREMA DE VERDURAS

POLLO ASADO

FRUTA

18

721 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA

YOGUR

19

599 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y REMOLACHA

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS

POLLO GUIADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUIANTES

FRUTA

20

726 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 9

LECHUGA Y CEBOLLA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA

CALAMARES GUIADOS

FRUTA

21

658 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 7

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA

FRUTA

22

659 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 30 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

SOPA DE PESCADO CON ESTRELLAS

GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO SICHUAN

FRUTA

25

538 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y PEPINO

MARMITAKO

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA

FRUTA

26

579 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

SOPA DE VERDURAS

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA

FRUTA

27

673 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 11

TOMATE CON ORÉGANO

OLLETA

TORTILLA FRANCESA CON QUESO

YOGUR

28

632 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 24 G.: 4

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS

CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES

FRUTA

29

764 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 42 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

EMPEDRADO DE ALUBIAS CON CHORIZO

ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA

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.**