

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

FESTIVO

5

LECHUGA Y PEPINO
COLIFLOR CON PATATAS
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

6

ENSALADA VEGANA THAI
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

7

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE VERDURAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

11

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON VERDURAS DE LA
HUERTA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

14

LECHUGA Y REMOLACHA
OLLETA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

15

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

18

ENSALADA DE TOMATE
COLIFLOR CON PATATAS
ABADEJO A LA PLANCHA
YOGUR

19

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
POLLO GUIADO CON SALSA DE
VERDURAS Y GUIANTES
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CALAMARES GUIADOS
FRUTA

21

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y
SALCHICHA
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

25

LECHUGA Y PEPINO
MARMITAKO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

26

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
SOPA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

27

TOMATE CON ORÉGANO
OLLETA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
YOGUR

28

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON
CALAMARES
FRUTA

29

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

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.**