

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

FESTIVO

5

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS CON VERDURAS  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO SICHUAN  
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  
MAGRO DE CERDO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](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

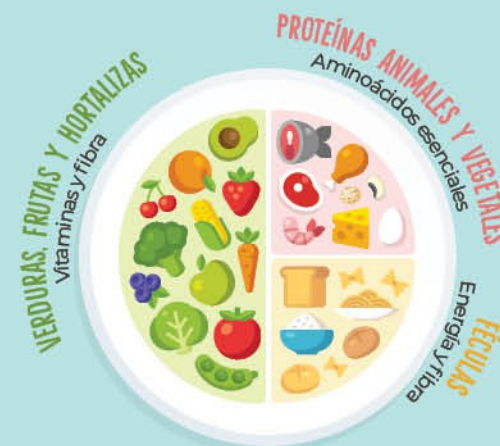
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**