

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

611 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 54 G.: 16
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE BRÓCOLI
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
YOGUR

8

567 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 30 G.: 5
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

9

633 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 9
TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PESCADO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

10

709 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 35 G.: 7
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE CALABACÍN
CEBOLLA
FRUTA

13

686 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 8
LECHUGA Y COL LOMBARDA
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

14

644 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 7
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE CALABAZA
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

15

746 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 35 G.: 7
LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
FRUTA

16

718 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 12
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE QUESO
YOGUR

17

578 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 5
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

20

517 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 6
TOMATE NATURAL
SOPA DE PESCADO
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO DE AJO
FRUTA

21

712 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 36 G.: 7
LECHUGA Y PEPINO
OLLETA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

608 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

23

618 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 31 G.: 5
LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

24

747 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 40 G.: 11
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
GELATINA

27

642 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 6
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FIDEUA CON PESCADO
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

28

834 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 10
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

29

808 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO
FRUTA

30

745 Kcal. P.: 22 HC.: 26 L.: 50 G.: 14
ENSALADA VERDE
GUISADO DE COSTILLAS
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

31

856 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 11
DON BOSCO
APERITIVOS
SOPA DE LETRAS
PERRITO CALIENTE
PATATAS FRITAS
NATILLAS

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

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

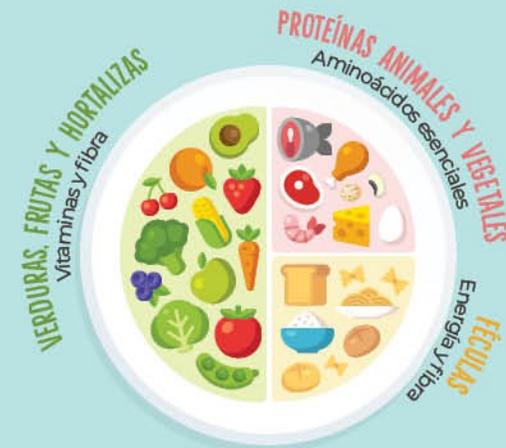
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**