

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
CREMA DE BRÓCOLI  
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

9

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
FRUTA

10

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y  
SALSA DE CÚRCUMA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
CEBOLLA  
FRUTA

13

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
PATATAS GUISADAS CON  
ZANAHORIAS  
BOQUERÓN ANDALUZA CON  
CAPONATA DE VERDURAS  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
CREMA DE CALABAZA  
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE  
CON TOMATE Y ATÚN  
FRUTA

15

LECHUGA Y CEBOLLA  
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA  
BARBACOA  
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA  
Y MAÍZ  
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

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

20

TOMATE NATURAL  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
FRUTA

21

LECHUGA Y PEPINO  
OLLETA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON CALABAZA  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA  
BARBACOA  
GELATINA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
FRUTA

28

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA  
FRUTA

29

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

30

ENSALADA VERDE  
GUISADO DE COSTILLAS  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSA DE TOMATE  
FRUTA

31

**DON BOSCO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.**