

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 645 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA

ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA

FRUTA

10 603 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y REMOLACHA

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS

POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES

FRUTA

17 730 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 9

LECHUGA Y CEBOLLA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA

CALAMARES GUISADOS

FRUTA

24 746 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

LENTEJAS ESTOFADAS

BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL

FRUTA

31 657 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

SOPA DE PESCADO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA

FRUTA

4 570 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y PEPINO

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS

FRUTA

11 731 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 43 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA

HUEVOS A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA

18 566 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO

FRUTA

25 586 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

TORTILLA DE CALABACÍN

LASAÑA DE CARNE

FRUTA

5 726 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 6

ENSALADA VEGANA THAI

ESPAGUETIS CON TOMATE

RABAS DE CALAMAR

FRUTA

12 842 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 9

LECHUGA Y OLIVAS

MACARRONES CON SALSA DE QUESO

CROQUETAS DE JAMÓN

YOGUR

19

FESTIVO

26 664 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO

FIDEUA CON PESCADO

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA

FRUTA

6 643 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

SOPA DE PESCADO

GARBANZOS A LA BOLONESA

YOGUR

13 866 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 14

LECHUGA Y REMOLACHA

SOPA DE PESCADO

BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS

PATATAS FRITAS

FRUTA

20 759 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 43 G.: 9

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS

HUEVOS FRITOS

FRUTA

27 663 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

7 716 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

ENSALADA CON BROTES

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS

TORTILLA DE QUESO

FRUTA

14 619 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

LECHUGA Y BROTES

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA

FILETE DE MERLUZA AL HORNO

FRUTA

21 593 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 33 G.: 7

TOMATE CON ORÉGANO

OLLETA

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

YOGUR

28 615 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 32 G.: 8

ENSALADA ESPECIAL

ARROZ CON COSTRA

YOGUR

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.**