

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
FRUTA

4

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

5

ENSALADA VEGANA THAI
ESPAGUETIS CON TOMATE
CALAMARES GUIADOS
FRUTA

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PESCADO
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ENSALADA CON BROTES
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

10

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

11

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES AL AJILLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE PESCADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

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

17

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPAGUETIS AL AJILLO
CALAMARES GUIADOS
FRUTA

18

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

19

FESTIVO

20

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
FRUTA

21

TOMATE CON ORÉGANO
OLLETA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO
Y PEREJIL
FRUTA

25

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
TORTILLA DE CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO
FIDEUA CON PESCADO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PESCADO CON ESTRELLAS
GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO
SICHUAN
FRUTA

28

ENSALADA ESPECIAL
ARROZ CON COSTRA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PESCADO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

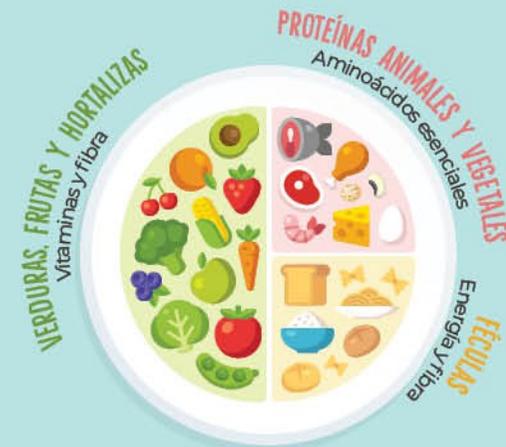
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**