

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  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

5

ENSALADA VEGANA THAI  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
FRUTA

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
YOGUR

7

ENSALADA CON BROTES  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE QUESO  
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 CON SALSA DE QUESO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
YOGUR

13

LECHUGA Y REMOLACHA  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

LECHUGA Y CEBOLLA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA

18

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

19

FESTIVO

20

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
HUEVOS FRITOS  
FRUTA

21

TOMATE CON ORÉGANO  
OLLETA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU  
JUGO  
YOGUR

24

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS CON TOMATE  
FRUTA

25

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

26

LECHUGA Y PEPINO  
FIDEUA DE SETAS  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
GARBANZOS CON VERDURAS Y CERDO  
SICHUAN  
FRUTA

28

ENSALADA ESPECIAL  
ARROZ CON COSTRA  
YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
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...

## 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.**