

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS  
ESPINACAS CON PATATAS  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

6

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE  
MENESTRA DE VERDURAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN  
REVUELTO DE QUESO  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
GARBANZOS CON VERDURAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

13

CREMA PARMENTIER  
LENTEJAS CON QUINOA  
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y  
HUEVO COCIDO)  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y  
JENGIBRE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y  
QUINOA (ECOLÓGICO)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
QUINOA (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
LECHUGA  
FRUTA

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y  
HUEVO COCIDO)  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
REVUELTO DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
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](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

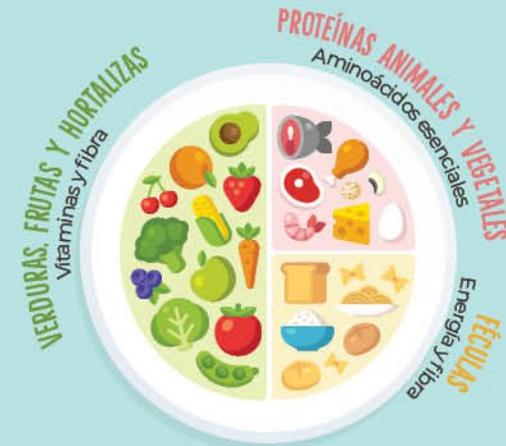
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**