

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
YOGUR

4

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
COUS COUS
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

6

FESTIVO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

10

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI
HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN
GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO
EDAM)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAIZ
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

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.**