

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO)  
REPOLLO  
YOGUR

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO  
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA  
HELADO

17

CREMA PARMENTIER  
REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
PANACHE DE VERDURAS  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
GALLO SAN PEDRO REBOZADO  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO)  
REPOLLO  
YOGUR

21

TALLARINES CON VERDURAS  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
FRUTA

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA  
FRUTA

25

MACARRONES SALTEADOS  
SALMÓN A LA NARANJA  
YOGUR

26

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE VERDURAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

28

NO LECTIVO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
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.**