

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS  
SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y  
TOMATE)  
FRUTA

6

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

7

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

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

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA  
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

17

CREMA PARMENTIER  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
FRUTA

20

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

21

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA  
Y PATATAS CUADRO  
FRUTA

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
YOGUR

26

LENTEJAS ESTOFADAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
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...

## 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.**