

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
GUISANTES CON ZANAHORIA
YOGUR

7

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

LENTEJAS CON CALABAZA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
GRATINADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ENSALADA DE ALUBIAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

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

14

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
GARBANZOS CON VERDURAS
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
REVUELTO DE QUESO
PATATA PANADERA
FRUTA

20

GUISANTES ENCEBOLLADOS
ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE,
CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES)
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

21

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA
MENESTRA DE VERDURAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR

26

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

27

MACARRONES A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLE Y
QUINOA
LECHUGA Y CEBOLLA
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

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.**