

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

7

ESPAGUETIS SALTEADOS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS CON CALABAZA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

11

CODITOS SALTEADOS  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
FRUTA

18

ESPAGUETIS SALTEADOS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

20

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
TORTILLA FRANCESA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
POLLO ASADO  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

27

MACARRONES SALTEADOS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
LIMANDA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

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](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.**