

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

COLIFLOR CON PATATAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

10

ACELGAS CON PATATAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
REPOLLO  
YOGUR

14

ARROZ CON TOMATE  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
YOGUR

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SAJONIA A LA GALLEGA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

20

CALABACÍN AL HORNO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

24

ACELGAS CON PATATAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
YOGUR

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
REPOLLO  
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LIMANDA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
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](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: