

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

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

10

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

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y  
HUEVO COCIDO)  
REPOLLO  
YOGUR

14

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS  
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)  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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 SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y  
HUEVO COCIDO)  
REPOLLO  
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE  
HIERBABUENA  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLEY  
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](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

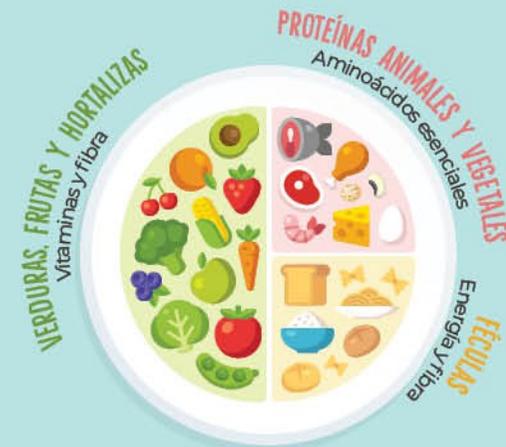
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**