

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 742 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

3 697 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

4 528 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

5 754 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 35 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
YOGUR
YOGHURT

6

FESTIVO

9 554 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 47 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

10 634 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

11 558 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 13

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)

PORRUSALDA
COD AND LEEK STEW
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
SUKALKI (PORK STEW)
QUESITO Y MEMBRILLO
CHEESE AND QUINCE MINCE

12 631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

13 704 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16 760 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17 559 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

18 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

19 581 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 25 G.: 6

CREMA DE GUIANTES
PEA SOUP
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE
NOODLES OF HAKE AND MONKFISH
YOGUR
YOGHURT

20 715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE NAVIDAD
CHRISTMAS SOUP
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT

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

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATA ASADA
FRUTA

5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
QUESITO Y MEMBRILLO

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE
YOGUR

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

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

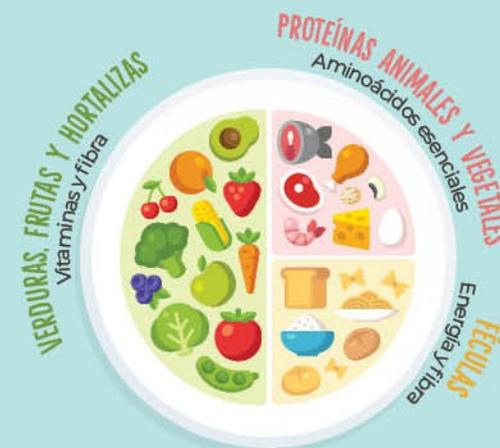
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATA ASADA
FRUTA

5

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

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI GRATINADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES
FIDEUA CON PESCADO SIN HUEVO
YOGUR

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE DE NAVIDAD

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

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

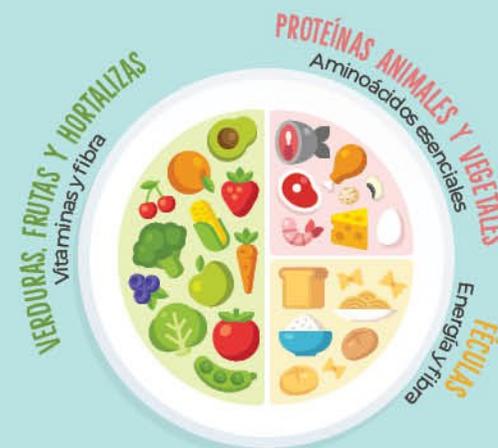
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE COLIFLOR
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATA ASADA
FRUTA

5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
FRUTA

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

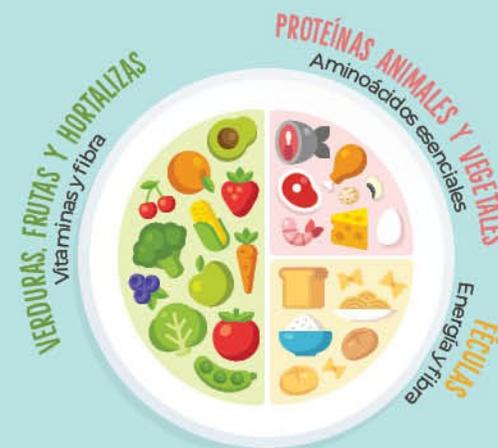
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATA ASADA
FRUTA

5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
QUESITO Y MEMBRILLO

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES
FIDEUA CON POLLO
YOGUR

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

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

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

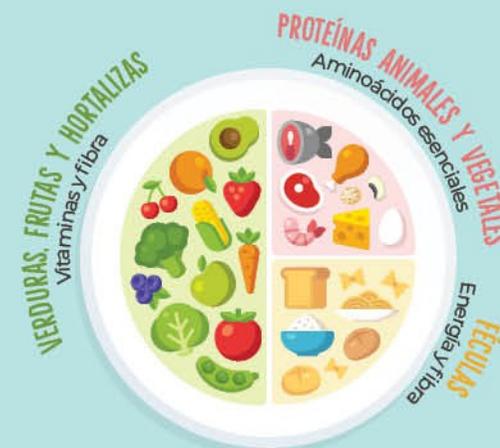
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATA ASADA
FRUTA

5

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

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
QUESITO Y MEMBRILLO

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES
FIDEUA CON PESCADO SIN GLUTEN
YOGUR

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE DE NAVIDAD

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

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

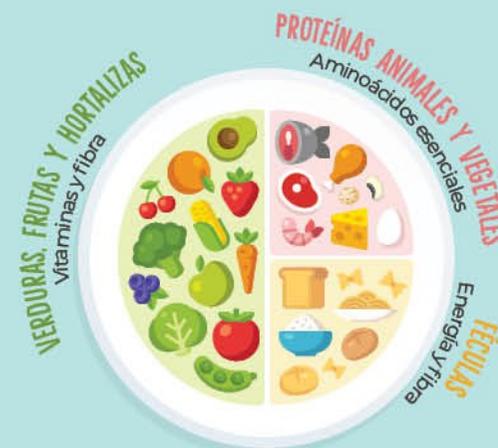
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**