

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

669 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 47 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
LÁCTEO
DAIRY

5

613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

6

706 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
LÁCTEO
DAIRY

7

712 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

10

667 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 30 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11

664 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 30 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LÁCTEO
DAIRY

12

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGHER WITH CARAMELIZED ONION
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

13

650 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

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
LÁCTEO
DAIRY

14

787 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 8

MACARRONES CON SALSAS DE CALABAZA Y QUESO
MACARONI WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

17

599 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 11

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

18

789 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
LÁCTEO
DAIRY

19

890 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
FRUTA
FRUIT

20

702 Kcal. P.: 7 HC.: 37 L.: 53 G.: 10

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
LÁCTEO
DAIRY

21

611 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 8

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

24

623 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

25

588 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 12

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

26

650 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27

650 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

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
LÁCTEO
DAIRY

28

702 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

31

769 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 50 G.: 9

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL
PIZZA A LA BARBACOA
BBQ PIZZA
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

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

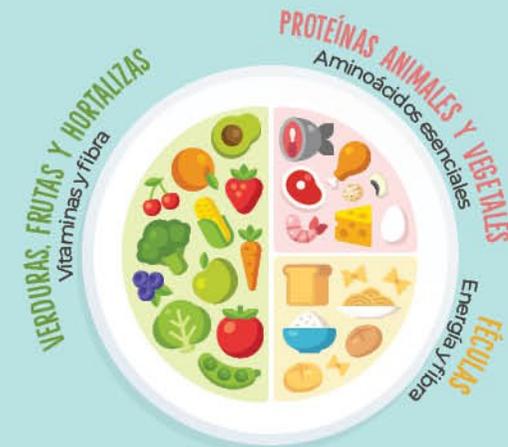
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
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

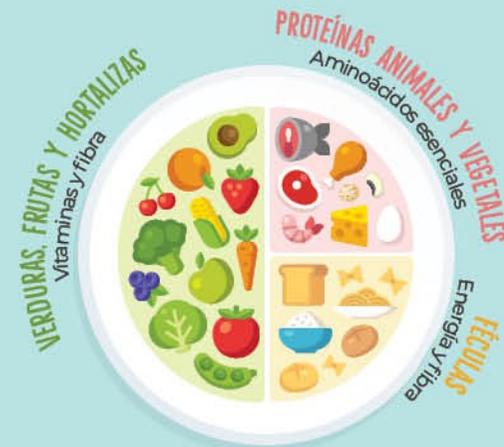
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
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

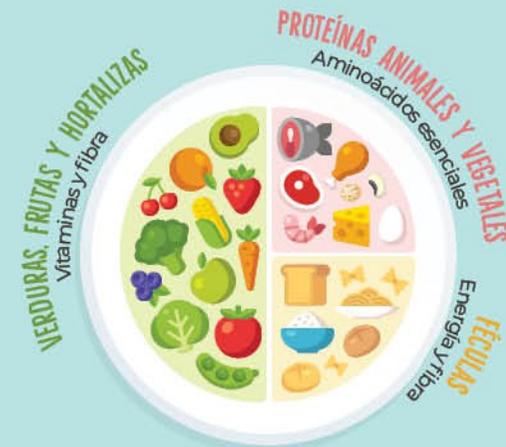
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
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

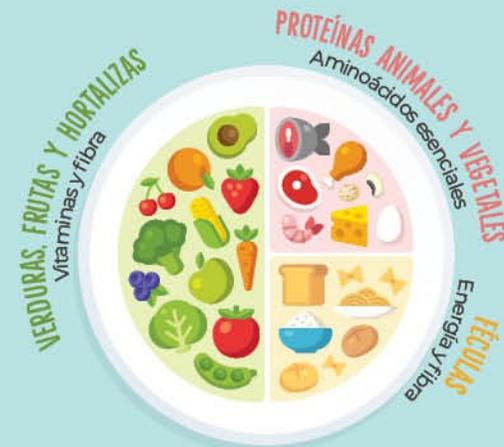
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
LÁCTEO

7

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS,
TOMATE Y PIMIENTO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y
ZANAHORIA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ BLANCO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y
MOZZARELLA
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

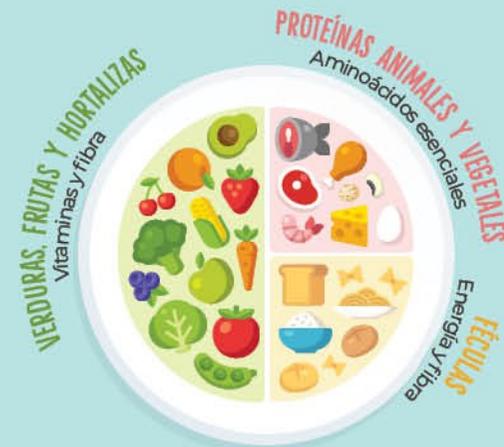
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSAS DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

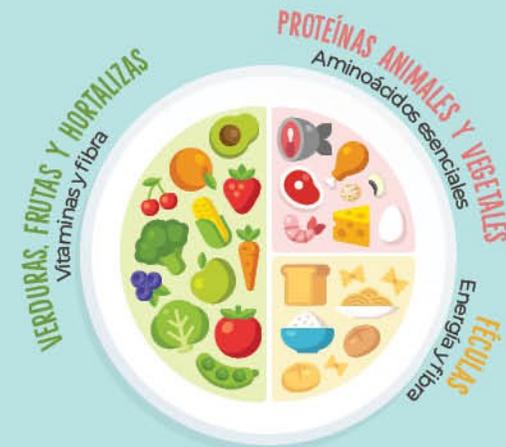
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSAS DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

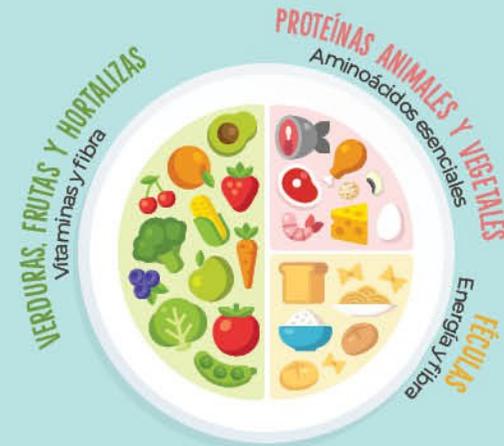
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

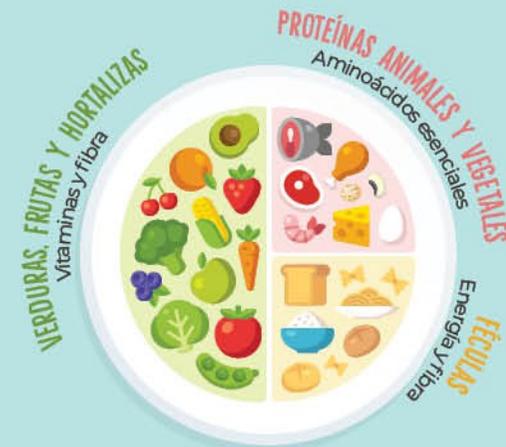
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

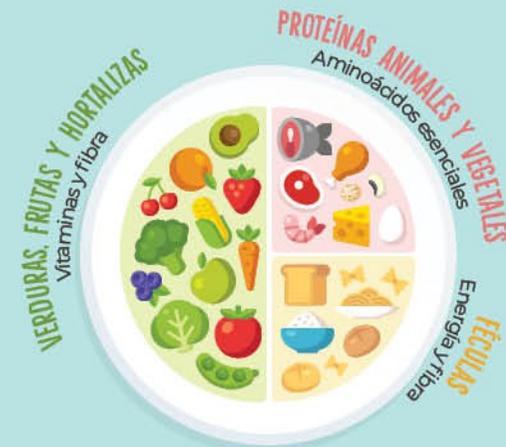
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

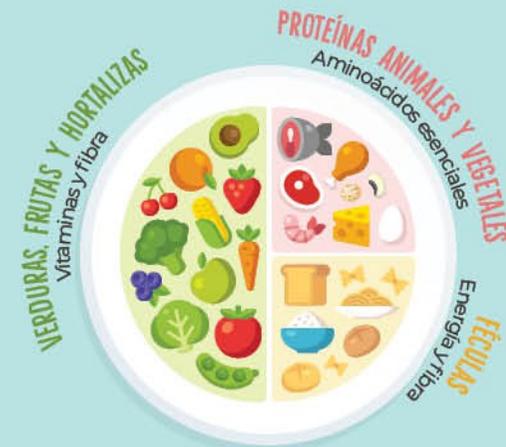
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
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

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

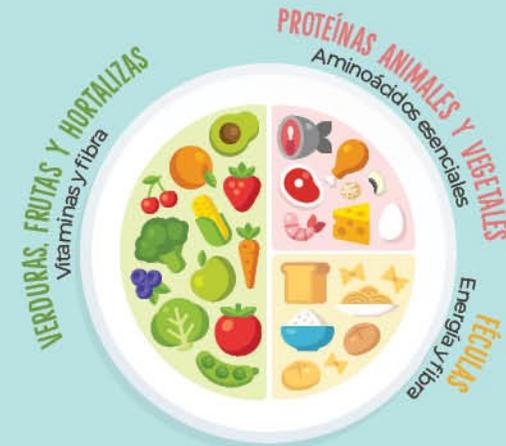
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>4</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO</p>	<p>5</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>6</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO LÁCTEO</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON VERDURAS REVUELTO DE QUESO LECHUGA FRUTA</p>
<p>10</p> <p>PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LÁCTEO</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>13</p> <p>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO</p>	<p>14</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA</p>
<p>17</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA</p>	<p>18</p> <p>PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA LÁCTEO</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA</p>	<p>20</p> <p>CREMA DE PUERRO Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</p>
<p>24</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p>	<p>25</p> <p>CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA LÁCTEO</p>	<p>26</p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO</p>	<p>28</p> <p>ARROZ BLANCO POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA</p>
<p>31</p> <p>CREMA DE PUERRO Y PATATA PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y MOZZARELLA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>



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

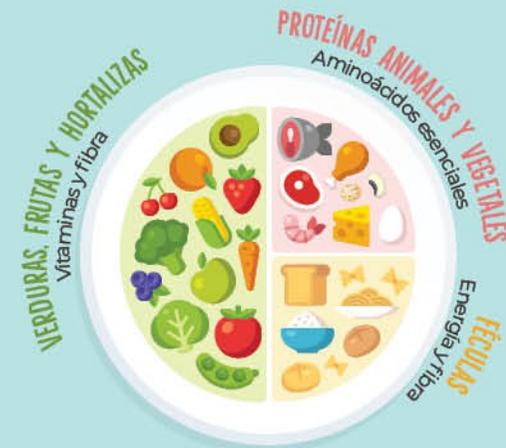
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
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

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

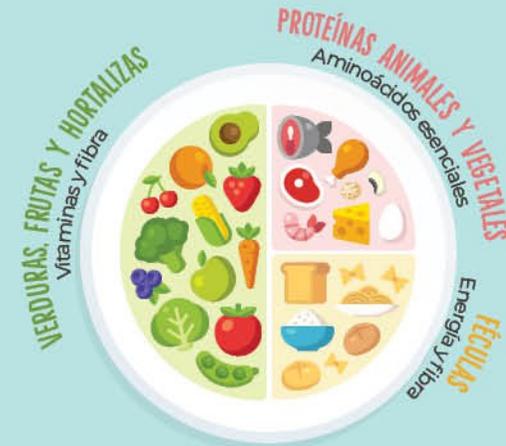
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

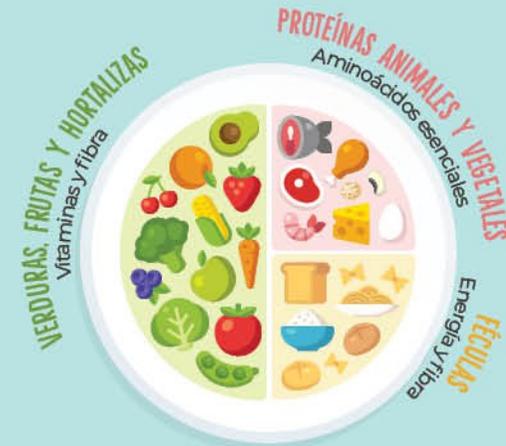
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
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

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

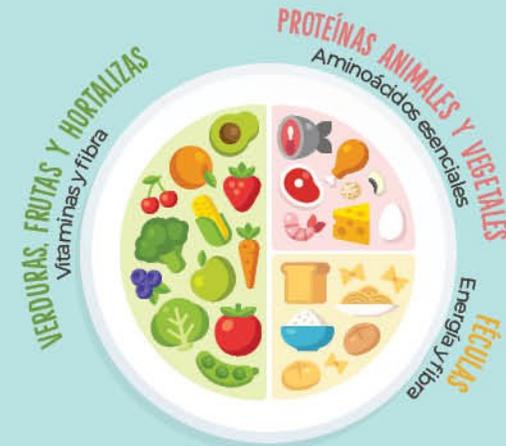
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

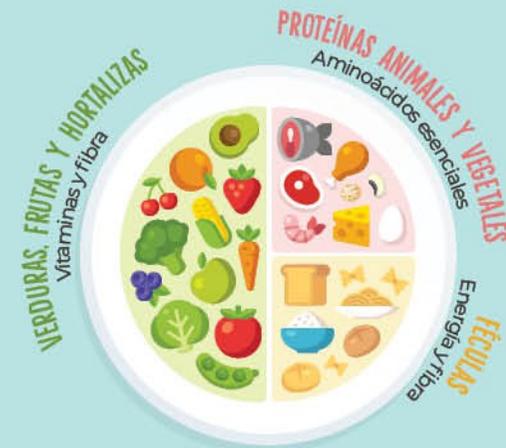
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA Caramelizada
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
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

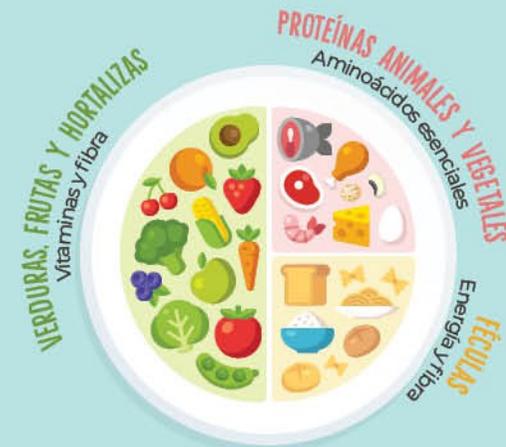
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
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

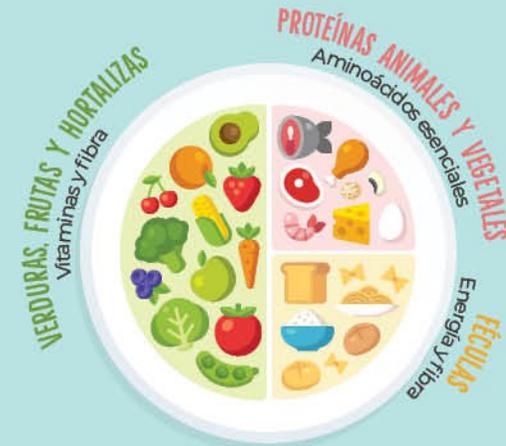
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS AL AJILLO CON QUESO RALLADO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
LÁCTEO

7

ARROZ CON CALABACÍN
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS HERVIDAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS
(REPOLLO Y PUERRO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS AL AJILLO CON QUESO RALLADO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

19

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

CREMA DE PUERRO Y PATATA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS
(REPOLLO Y PUERRO)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

24

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS
(REPOLLO Y PUERRO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

28

ARROZ BLANCO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

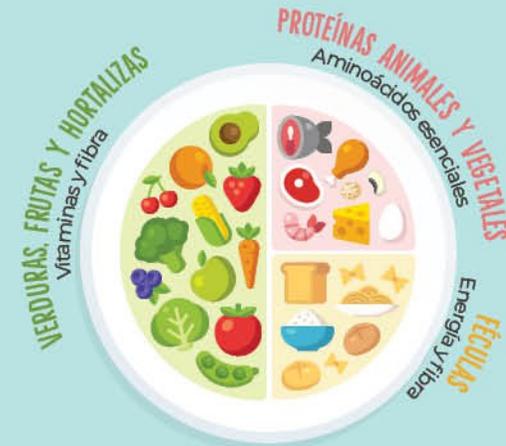
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS AL AJILLO CON QUESO RALLADO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
LÁCTEO

7

ARROZ CON CALABACÍN
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS AL AJILLO CON QUESO RALLADO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

19

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS
(REPOLLO Y PUERRO)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

24

MACARRONES CON SOFRITO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN
TOMATE)
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

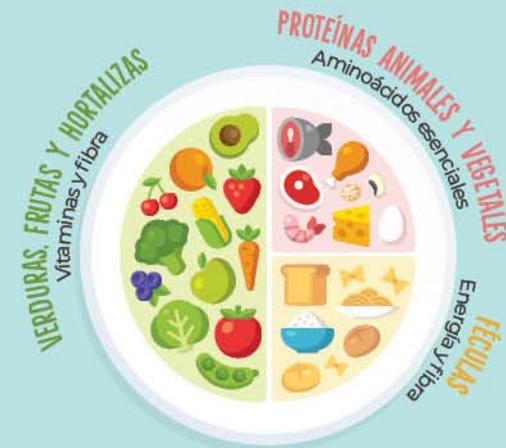
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
YOGUR DESNATADO

12

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

13

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

14

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

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

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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

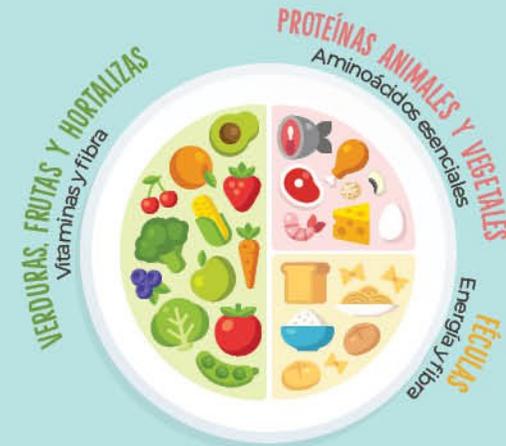
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

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

24

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

26

PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y
ZANAHORIA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
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

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

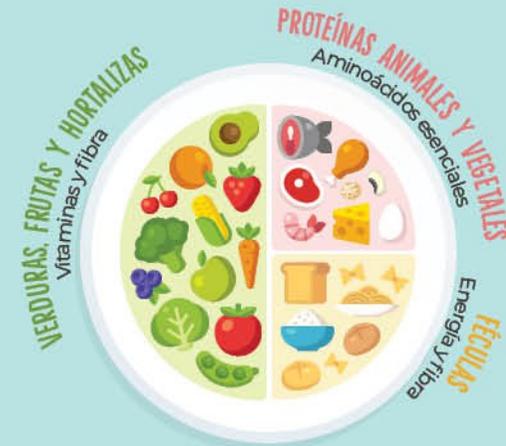
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

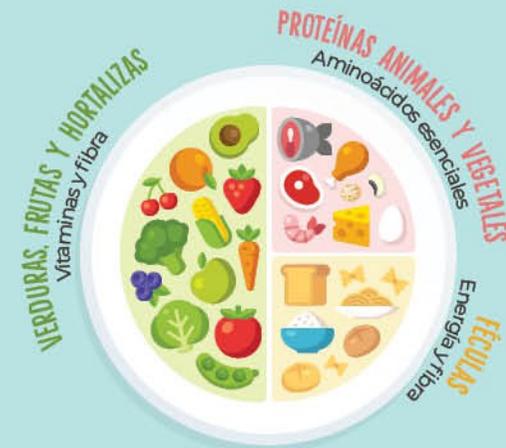
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA



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

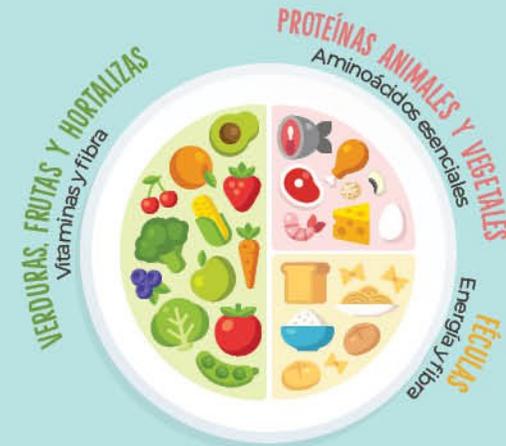
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUIANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y
MOZZARELLA
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

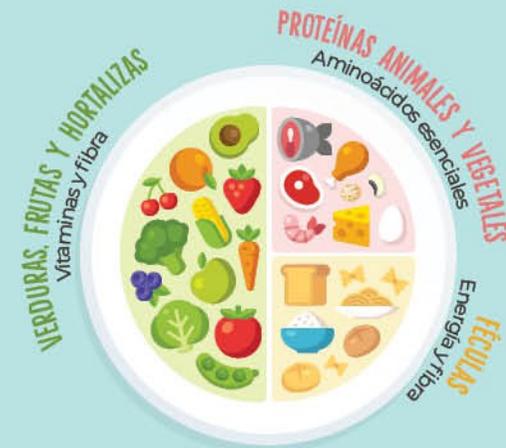
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSAS DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA



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

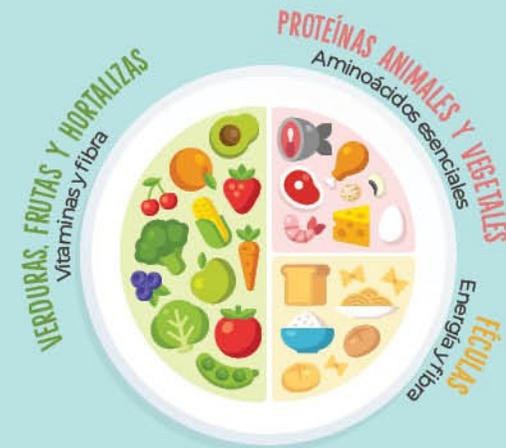
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
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

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

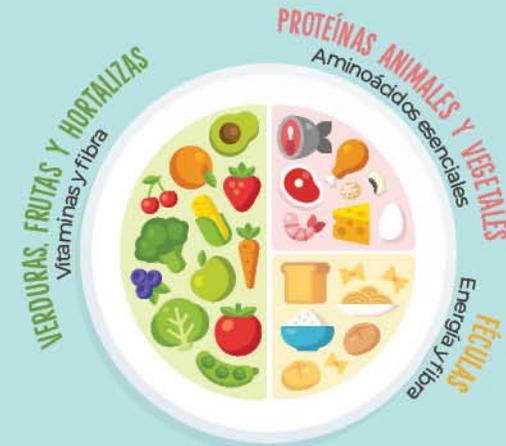
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

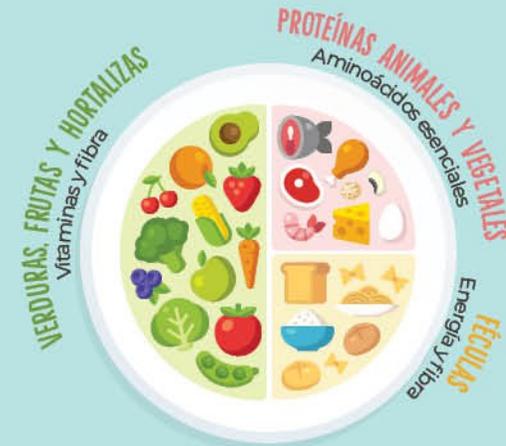
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LÁCTEO

12

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

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA



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

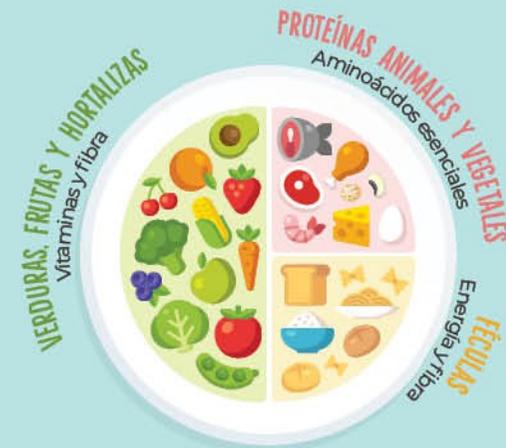
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
LÁCTEO

7

ARROZ CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS,
TOMATE Y PIMIENTO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
LÁCTEO

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y
ZANAHORIA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
LÁCTEO

28

ARROZ BLANCO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PIZZA A LA BARBARCOA
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

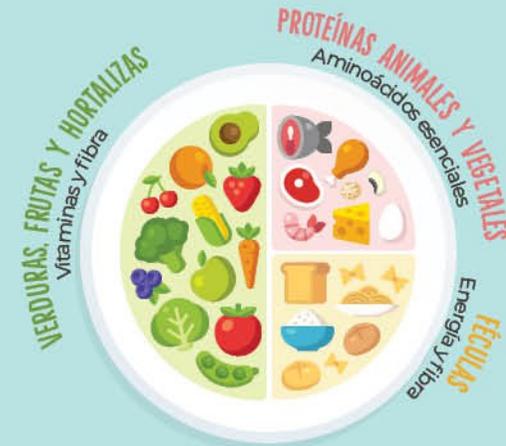
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

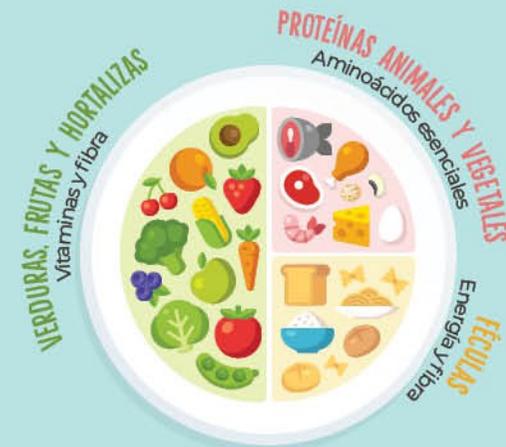
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

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

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
LÁCTEO

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
LÁCTEO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

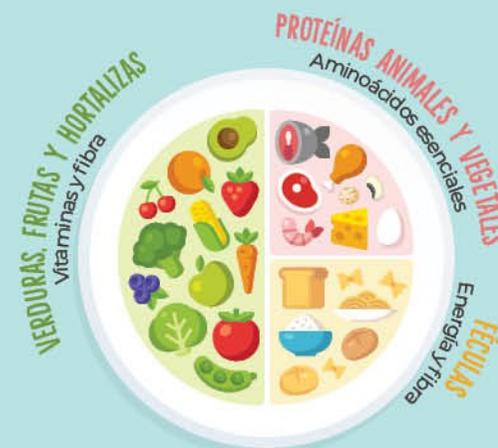
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

ESPAGUETIS CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
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

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

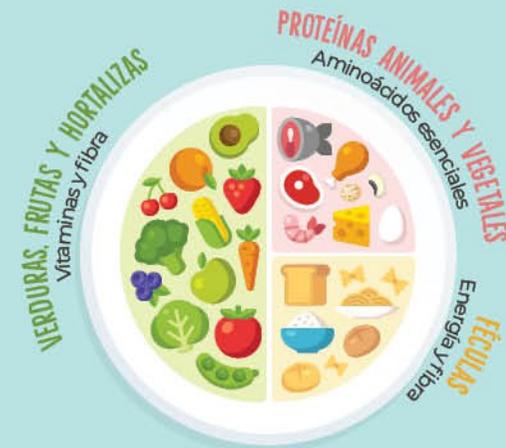
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

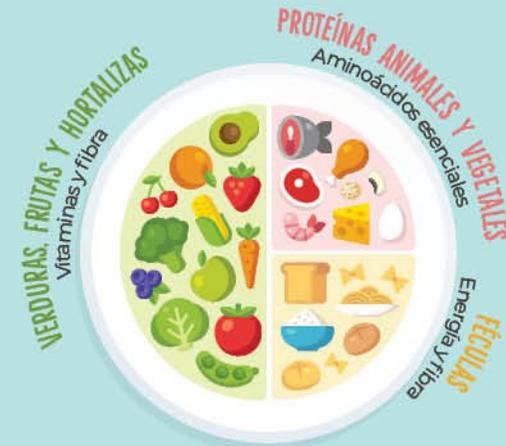
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

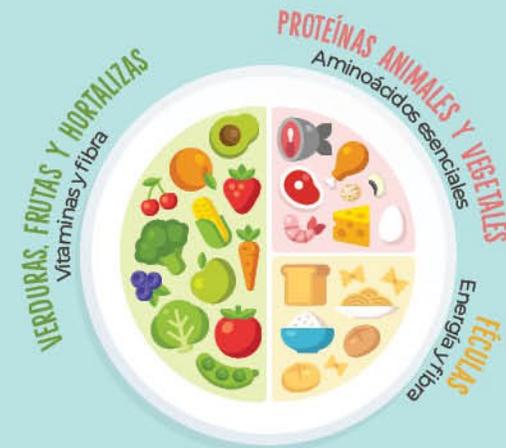
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

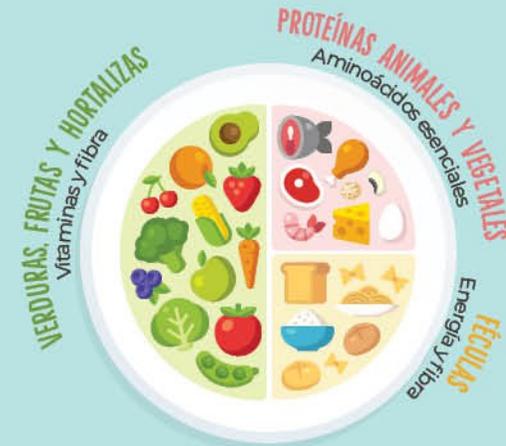
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
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

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.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

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

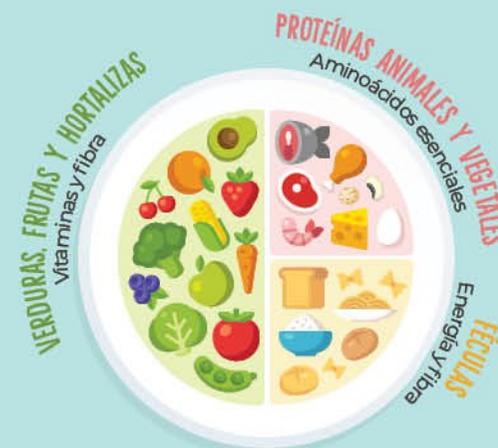
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

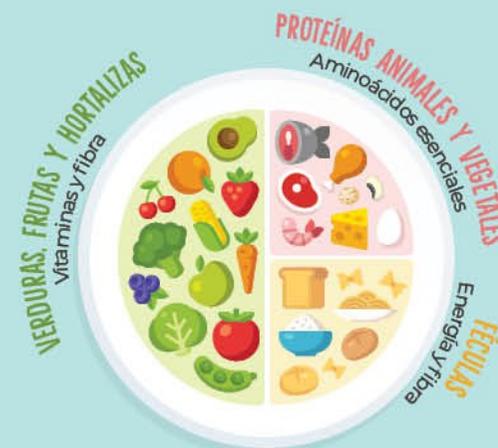
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
LÁCTEO

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

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

14

MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RAGOUT DE TERNERA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

21

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

MACARRONES A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

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

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
PIZZA A LA BARBACOA
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

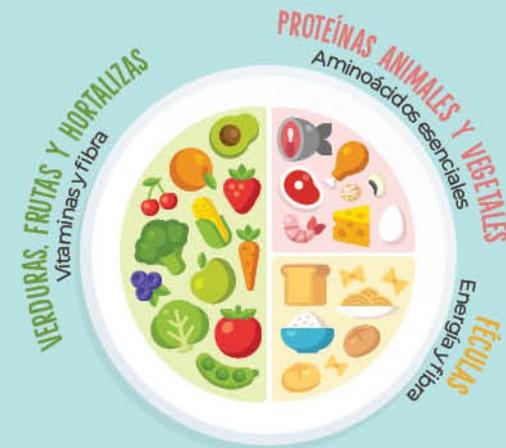
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**