

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
FRUTA
FRUIT

11

760 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

18

487 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 8

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
FRUTA
FRUIT

25

762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

5

788 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 12

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

12

558 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

AL SON DE LA TERRETA
(C.VALENCIANA)
ENSALADA MEDITERRANEA
MEDITERRANEAN SALAD
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA
CÍTRICOS DE LA TERRETA
CITRUS FRUITS FROM LA TERRETA

19

654 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

26

675 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

6

664 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA,
TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
CHICKPEAS WITH VEGETABLES STEW
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

13

680 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

20

852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

27

545 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 27 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FISH LASAGNA OF HAKE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

7

733 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

14

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

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

21

590 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
YOGUR
YOGHURT

28

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

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

8

586 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS A LO POBRE
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

15

595 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

22

638 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 25 G.: 5

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE
VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
FRUTA
FRUIT

29

523 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

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

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

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

12

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

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

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

28

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

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
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

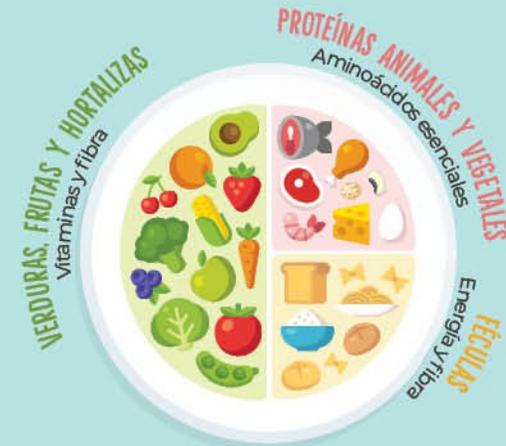
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

**AL SON DE LA TERRETA
(C. VALENCIANA)**
ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

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

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA
DE VERDURAS
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA
FRUTA

28

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

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE
Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
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

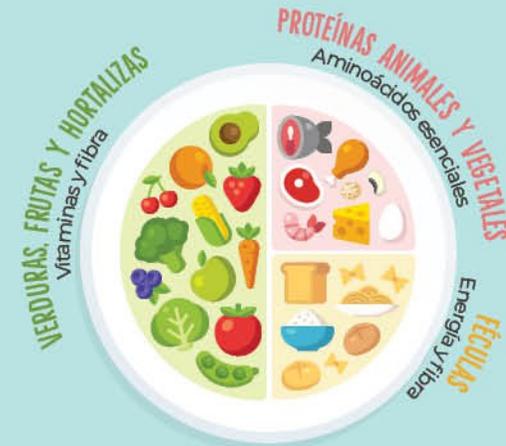
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

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

12

**AL SON DE LA TERRETA
(C. VALENCIANA)**
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE,
ACEITUNAS Y CEBOLLA)
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

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

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

28

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

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE
Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
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

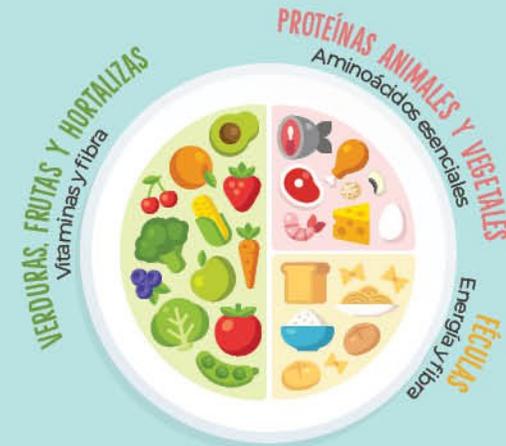
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

**AL SON DE LA TERRETA
(C. VALENCIANA)**
ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

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

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

28

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

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE
Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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

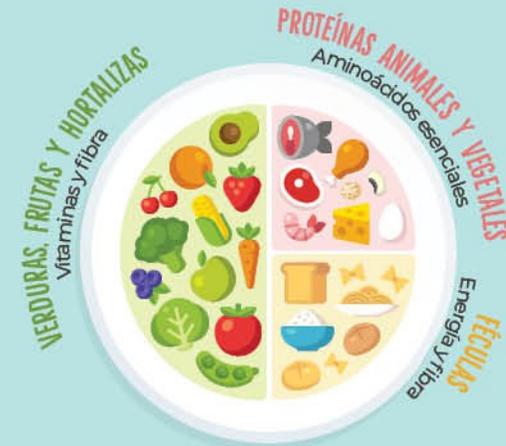
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

**AL SON DE LA TERRETA
(C. VALENCIANA)**
ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

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

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

28

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

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE
Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
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

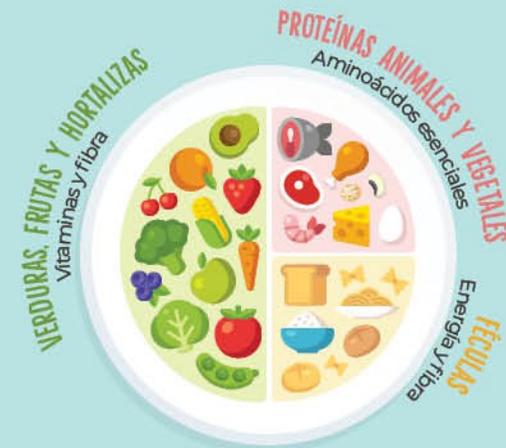
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**