

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO  
SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
YOGUR

10

LECHUGA Y CEBOLLA  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

13

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA  
PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

15

ENSALADA MIXTA  
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
ENSALADA SAN ISIDRO  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
GUISADO DE POLLO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

21

LECHUGA Y REMOLACHA  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS  
CON ZANAHORIA  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

23

ENSALADA COLESLAW  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

24

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,  
JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
YOGUR

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
OLLA GITANA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
LECHUGA Y MAÍZ  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
HUEVOS FRITOS  
YOGUR

31

MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO  
SIN GLUTEN  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
MACARRONES CON ATÚN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LECHUGA Y CEBOLLA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

13

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA  
PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

15

ENSALADA MIXTA  
FIDEUA CON VERDURITAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
ENSALADA SAN ISIDRO  
SOPA CASTELLANA  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
GUISADO DE POLLO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

21

LECHUGA Y REMOLACHA  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

23

ENSALADA COLESLAW  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

24

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,  
JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
OLLA GITANA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
SOPA DE LETRAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
LECHUGA Y MAÍZ  
ARROZ CON CHAMPIÑONES,  
GUISANTES Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO  
SIN GLUTEN  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
MACARRONES CON ATÚN  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
FRUTA

9

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
YOGUR

10

LECHUGA Y CEBOLLA  
SOPA DE PASTA CON CALDO  
VEGETAL  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,  
PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

13

ENSALADA PANZANELLA  
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

TOMATE Y MAÍZ  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

15

ENSALADA MIXTA  
FIDEUA CON VERDURITAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
ENSALADA SAN ISIDRO  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
PASTEL DE YEMA

17

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
GUISADO DE POLLO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

21

LECHUGA Y REMOLACHA  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y TOMATE  
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA  
BUÑUELOS DE BACALAO  
FRUTA

23

ENSALADA COLESLAW  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,  
PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

24

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,  
JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
YOGUR

27

FESTIVO

28

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
OLLA GITANA  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
LECHUGA Y MAÍZ  
ARROZ CON CHAMPIÑONES,  
GUISANTES Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
YOGUR

31

MACARRONES CON TOMATE Y  
QUESO RALLADO  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO...

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.**