

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y CEBOLLA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
HABICHUELAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

6

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

7

LECHUGA Y OLIVAS
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

10

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

14

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
TORTILLA DE QUESO
YOGUR

18

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20

LECHUGA Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ Y HABICHUELAS CON
VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

25

GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA COMPLETA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
HELADO

28

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS GUIADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

NOTAS:

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
HABICHUELAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

6

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

7

LECHUGA Y OLIVAS
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

10

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE POLLO CON PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

LECHUGA Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ Y HABICHUELAS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

25

GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA COMPLETA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LECHUGA Y PEPINO
ESPAGUETIS AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS GUIADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

6

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

7

LECHUGA Y OLIVAS
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

10

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE POLLO CON PASTA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

13

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
(HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

14

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO CON SALSAS
BARBACOA
FRUTA

17

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
YOGUR

18

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

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20

LECHUGA Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA
CROQUETAS DE ESPINACAS
FRUTA

21

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
SOLOMILLO DE POLLO A LA
FRANCESA
FRUTA

24

ENSALADA DE TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

25

NACHOS CON QUESO Y GUACAMOLE
ENSALADA COMPLETA
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE
Y CEBOLLA)
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
ESPAGUETIS AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
HELADO

28

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS GUISADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

NOTAS:

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

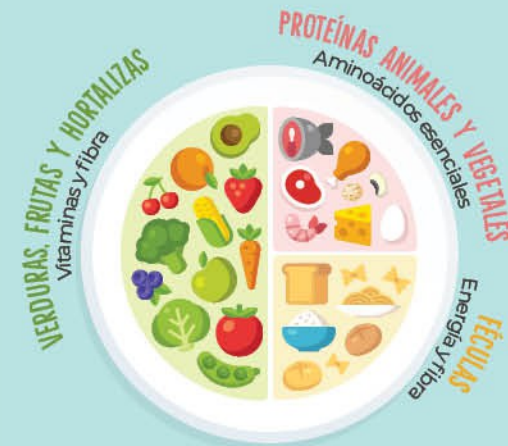
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**