

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

5

LECHUGA Y MAÍZ
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA

6

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y TOMATE
BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
YOGUR

11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA CUBANA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

12

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

13

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

14

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

17

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ A BANDA
POLLO ASADO
FRUTA

18

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

19

FESTIVO

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
OLLA GITANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
YOGUR

21

TOMATE Y ZANAHORIA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,
JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

25

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y
PATATA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
FRICANDÓ DE TERNERA
YOGUR

28

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

31

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y CEBOLLA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

NOTAS:

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

5

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTON
DULCE
FRUTA

6

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
SOPA DE LETRAS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA CUBANA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

12

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

13

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

14

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
FRUTA

17

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ A BANDA
POLLO ASADO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

19

FESTIVO

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
OLLA GITANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

TOMATE Y ZANAHORIA
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

25

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

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
MACARRONES AL AJILLO
FRICANDÓ DE TERNERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

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

31

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y CEBOLLA
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,
ATÚN Y ZANAHORIA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

TOMATE Y ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y PIMIENTO ROJO
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

6

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
YOGUR DE SABOR

10

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
YOGUR

11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA CUBANA
HUEVOS FRITOS
FRUTA

12

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

13

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

14

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO
SALMÓN AL LIMÓN
FRUTA

17

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ A BANDA
POLLO ASADO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
PASTA CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

19

FESTIVO

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
OLLA GITANA
SAN JACOBO DE PAVO
YOGUR

21

TOMATE Y ZANAHORIA
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

25

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

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
FRICANDÓ DE TERNERA
PASTEL DE SANT JORDI

28

ENSALADA VERDE
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y CEBOLLA
ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN Y ZANAHORIA
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
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

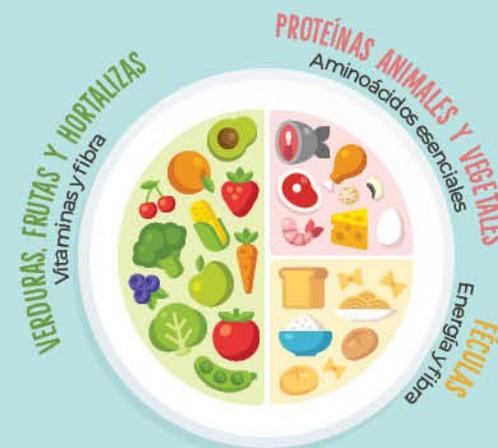
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**