

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**EMPANADO DE PAVO Y QUESO**  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
**ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA**  
GRATED CARROT AND BEET  
**FRUTA**  
FRUIT

**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

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE  
**ABADEJO EN ADOBO**  
MARINATED FISH  
**LECHUGA Y BROTES**  
LETTUCE AND MUNGOS  
**FRUTA**  
FRUIT

**460 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 32 G.: 7**  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
**LASAÑA DE CARNE**  
MEAT LASAGNA  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**707 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 38 G.: 8**  
**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**606 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 25 G.: 4**  
**FIDEUA CON VERDURITAS**  
VEGETABLE FIDEUA  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**VERDURAS SALTEADAS**  
SAUTEED VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

**570 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 33 G.: 8**  
**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
**SOPA CASTELLANA**  
CASTILIAN SOUP  
**POLLO EN ESCABECHE**  
PICKLED CHICKEN  
**PISTO**  
RATATOUILLE  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**760 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13**  
**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA**  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
**BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS**  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

**618 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 41 G.: 8**  
**CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES**  
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

**787 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 9**  
**ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS**  
RICE WITH VEGETABLES  
**POLLO AL HORNO**  
CHICKEN ROAST  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**614 Kcal. P.: 23 HC.: 55 L.: 16 G.: 2**  
**RECETA FISH REVOLUTION**  
**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA**  
WOK OF MONKFISH DICE AND VEGETABLES WITH SOY NOODLES  
**FRUTA**  
FRUIT

**664 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 28 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

**630 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 13**  
**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA**  
MEATBALLS WITH SAUCE  
**ENSALADA CON TOMATE Y BROTES**  
TOMATO AND SPROUT SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**800 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6**  
**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL**  
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL  
**FRUTA**  
FRUIT

**770 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 37 G.: 7**  
**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**672 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 9**  
**SOPA MINISTRONE**  
MINISTRONE SOUP  
**POLLO ASADO A LA PROVENÇAL**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

**793 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 12**  
**"DÍA DE LA PAZ"**  
**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO**  
BAKED MIXED BURGER  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**598 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9**  
**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**TOMATE Y OLIVAS**  
TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

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

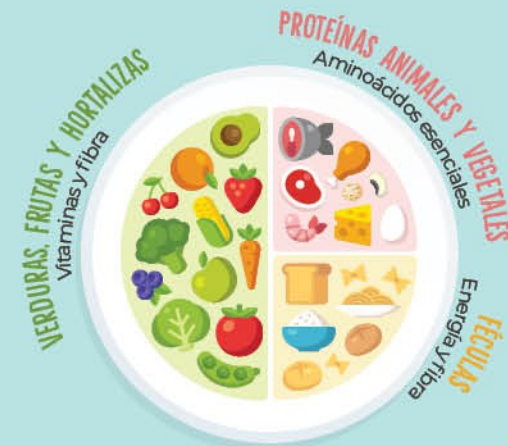
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

## 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

5

6

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

15

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
LÁCTEO

17

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

20

CREMA DE GUISANTES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LÁCTEO

22

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LÁCTEO

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

31

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y OLIVAS  
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

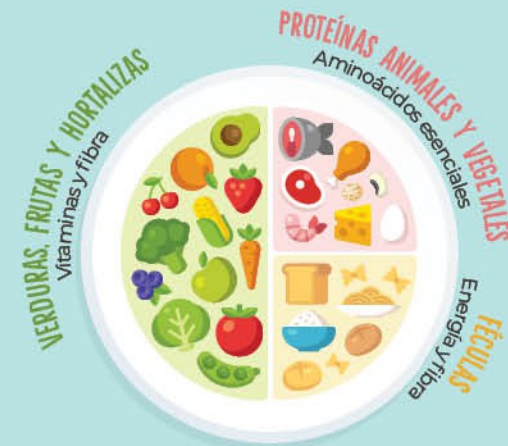
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

## 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

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

15

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
LÁCTEO

17

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

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LÁCTEO

22

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
DADOS DE RAPE EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LÁCTEO

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

31

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
TOMATE Y OLIVAS  
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

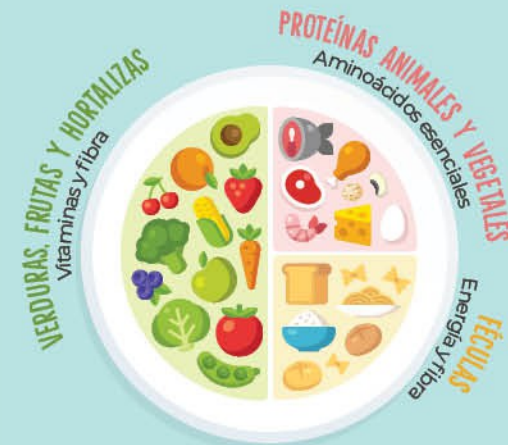
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

## 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

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

FIDEUA CON VERDURITAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
SOPA CASTELLANA  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

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

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

RECETA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
CON TALLARINES A LA SOJA  
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
FRUTA

27

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

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

SOPA MINSTRONE  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y OLIVAS  
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

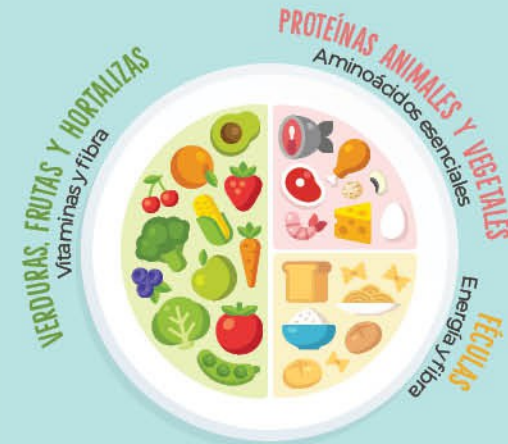
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

## 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	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO	10 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS MAGRO EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	15 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO LÁCTEO	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA LÁCTEO	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE POLLO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LÁCTEO	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS FRITAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



# 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

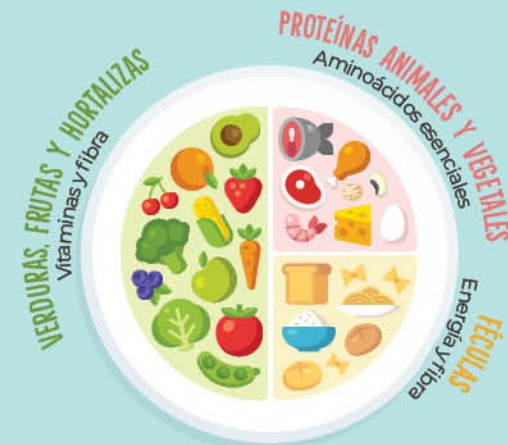
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

## 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	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS MAGRO EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO VERDURAS SALTEADAS FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 RECETA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA MINSTRONE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS FRITAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA



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

# 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

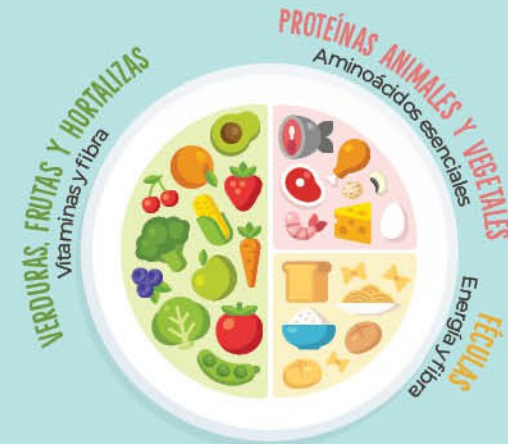
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

## 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

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
LASAÑA DE CARNE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

15

FIDEUA CON VERDURITAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

16

**A FUEGO LENTO (CASTILLA)**  
SOPA CASTELLANA  
POLLO EN ESCABECHE  
PISTO  
LÁCTEO

17

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

20

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LÁCTEO

22

**RECETA FISH REVOLUTION**  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
CON TALLARINES A LA SOJA  
FRUTA

23

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
FRUTA

27

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LÁCTEO

29

SOPA MINSTRONE  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

31

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y OLIVAS  
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

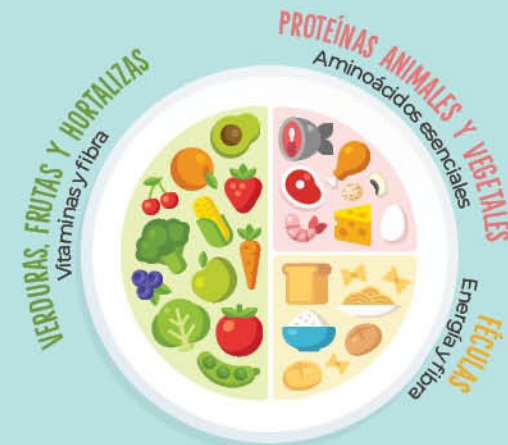
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

## 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.**