

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>
6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>NO LECTIVO</b>	8 850 Kcal. P.: 7 HC.: 52 L.: 39 G.: 6 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA EMPANADO DE PAVO Y QUESO ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA FRUTA FRUITA	9 487 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS MONGETA TENDRA AMB PATATES ABADEJO EN ADOBO ABADEJO ADOBAT LECHUGA Y BROTES ENCIAM I BROTS YOGUR IOGURT	10 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5 SOPA DE COCIDO ESCUDELLA BULLIT BULLIT FRUTA FRUITA
13 591 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 43 G.: 7 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CREMA DE PASTANAGUES I PORROS PIZZA PIZZA FRUTA FRUITA	14 797 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 45 G.: 13 ARROZ BRUT CON VERDURAS ARRÓS BRUT AMB VERDURES SALCHICHAS AL HORNO SALSITXES AL FORN TOMATE Y MAÍZ TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUTA FRUITA	15 655 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 23 G.: 5 MACARRONES A LA NAPOLITANA MACARRONS NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A LA JARDINERA FRUTA FRUITA	16 548 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 35 G.: 10 <b>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</b> SOPA CASTELLANA SOPA CASTELLANA POLLO AL HORNO POLLASTRE AL FORN FLAN FLAM	17 503 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 40 G.: 10 ENSALADA COMPLETA AMANIDA COMPLETA FRITO MALLORQUIN FREGIT MALLORQUÍ FRUTA FRUITA
20 <b>TANCA</b>	21 745 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 8 PAELLA DE VERDURAS PAELLA AMB VERDURES POLLO AL HORNO POLLASTRE AL FORN LECHUGA Y REMOLACHA ENCIAM I REMOLATXA FRUTA FRUITA	22 664 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 32 G.: 5 LENTEJAS GUIRADAS CON ZANAHORIA LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA DELICIAS DE BACALAO (BUÑUELOS) DELICIES DE BACALLÀ (BUNYOLS) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUTA FRUITA	23 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5 SOPA DE COCIDO ESCUDELLA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO "COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, POLLASTRE, PATATES I VEDELLA REPOLLO COL FRUTA FRUITA	24 740 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 12 ARROZ THAI ARRÓS THAI ESCALDUMS DE PILOTES GUISAT DE PILOTES YOGUR IOGURT
27 849 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT FRUTA FRUITA	28 764 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 38 G.: 6 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS GUISAT DE MONGETES BLANQUES CROQUETAS DE JAMÓN CROQUETES DE PERNIL LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUTA FRUITA	29 535 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 9 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ POLLO ASADO A LA PROVENZAL POLLASTRE ROSTIIT PROVENÇAL PURÉ DE PATATAS PURÉ DE PATATES FRUTA FRUITA	30 760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13 <b>"DÍA DE LA PAZ"</b> ARROZ CON TOMATE ARRÓS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO HAMBURGUESA MIXTA AL FORN LECHUGA Y MAÍZ ENCIAM I BLAT DE MORO YOGUR IOGURT	31 627 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA TORTILLA DE PATATA FRUITA DE PATATES TOMATE Y OLIVAS TOMÀQUET I OLIVES FRUTA FRUITA

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

# 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

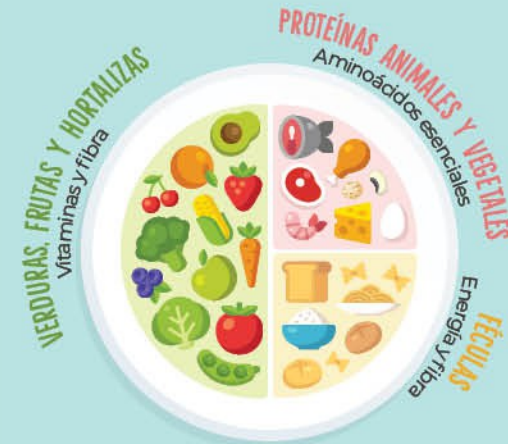
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA BERENJENAS ASADAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	9 CREMA DE ESPÁRRAGOS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y APIO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
13 CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATAS DADO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	14 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA COLIFLOR YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	15 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO GALLO SAN PEDRO AL HORNO CALABACÍN A LA PROVENZAL YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	17 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS DADO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
20 TANCAT	21 ARROZ CON BRÓCOLI POLLO ASADO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	22 CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA BERENJENAS ASADAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	28 PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON BRÓCOLI HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	31 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CHAMPIÑONES YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

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

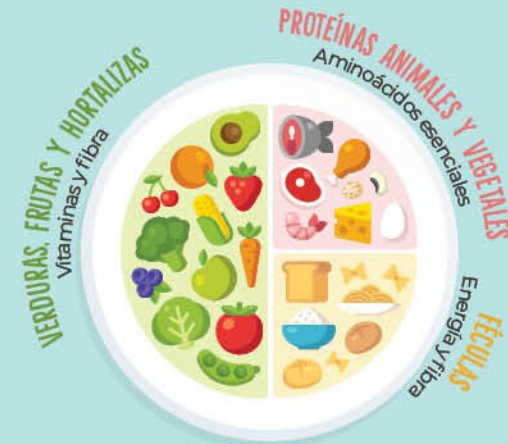
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BULLIT FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA FRUTA	14 ARROZ BRUT CON VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO AL HORNO FLAN	17 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FRITO MALLORQUIN FRUTA
20 TANCAI	21 PAELLA DE VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 ARROZ THAI ESCALDUMS DE PILOTES YOGUR
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y OLIVAS FRUTA

# 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

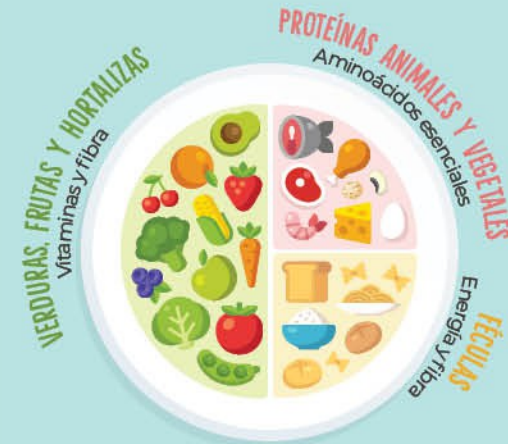
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATAS DADO FRUTA	14 ARROZ BRUT CON VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO AL HORNO CALABACÍN A LA PROVENZAL FRUTA	16 <u>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</u> SOPA CASTELLANA POLLO AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ENSALADA COMPLETA FRITO MALLORQUIN FRUTA
20 TANCAI	21 PAELLA DE VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 ARROZ THAI ESCALDUMS DE PILOTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA	30 <u>"DÍA DE LA PAZ"</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN 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

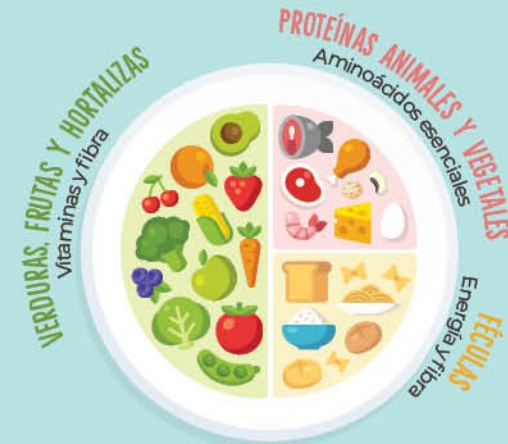
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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 <b>FESTIVO</b>	2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>
6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>NO LECTIVO</b>	8 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA FRUTA	14 ARROZ BRUT CON VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA	16 <b>A FUEGO LENTO (CASTILLA)</b> SOPA CASTELLANA POLLO AL HORNO FLAN	17 ENSALADA COMPLETA FRITO MALLORQUIN FRUTA
20 <b>TANCAI</b>	21 PAELLA DE VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA DELICIAS DE BACALAO (BUÑUELOS) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 ARROZ THAI ESCALDUMS DE PILOTES YOGUR
27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 <b>"DÍA DE LA PAZ"</b> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN 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

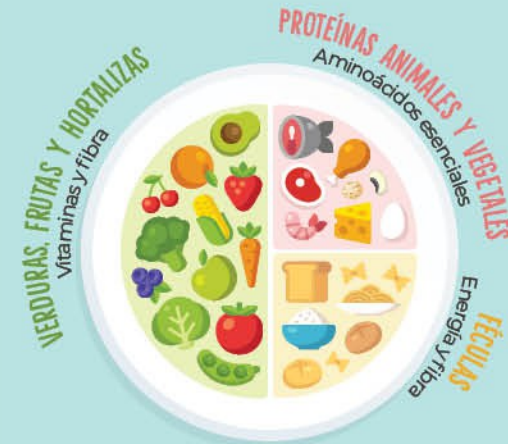
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA FRUTA	14 ARROZ BRUT CON VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO AL HORNO FLAN	17 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FRITO MALLORQUIN FRUTA
20 TANCAI	21 PAELLA DE VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 ARROZ THAI ESCALDUMS DE PILOTES YOGUR
27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS FRUTA	28 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN 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

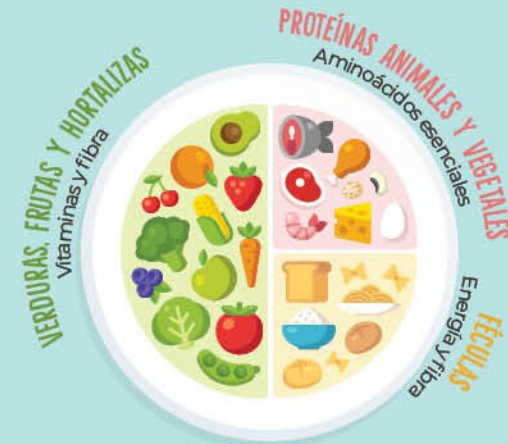
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA FRUTA	14 ARROZ BRUT CON VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 MACARRONES A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO AL HORNO FLAN	17 ENSALADA COMPLETA FRITO MALLORQUIN FRUTA
20 TANCAI	21 PAELLA DE VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA DELICIAS DE BACALAO (BUÑUELOS) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 ARROZ THAI ESCALDUMS DE PILOTES YOGUR
27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN 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

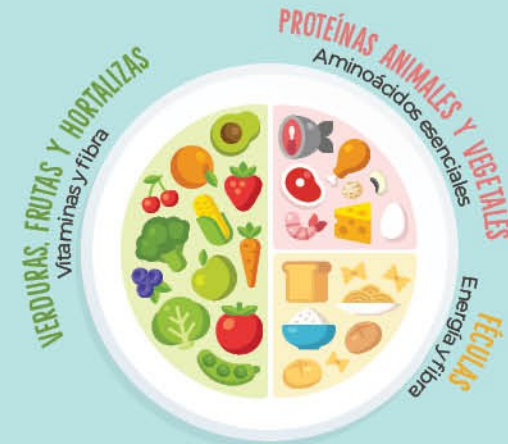
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

10

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
PIZZA  
FRUTA

14

ARROZ BRUT CON VERDURAS  
SALCHICHAS AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

15

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS  
A LA JARDINERA  
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
SOPA CASTELLANA  
POLLO AL HORNO  
FLAN

17

ENSALADA COMPLETA  
FRITO MALLORQUIN  
FRUTA

20

TANCAI

21

PAELLA DE VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
DELICIAS DE BACALAO (BUÑUELOS)  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

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

24

ARROZ THAI  
ESCALDUMS DE PILOTES  
YOGUR

27

MACARRONES (INTEGRALES) CON  
CREMOSA DE ALBAHACA  
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
FRUTA

28

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

29

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

30

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

31

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

# 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

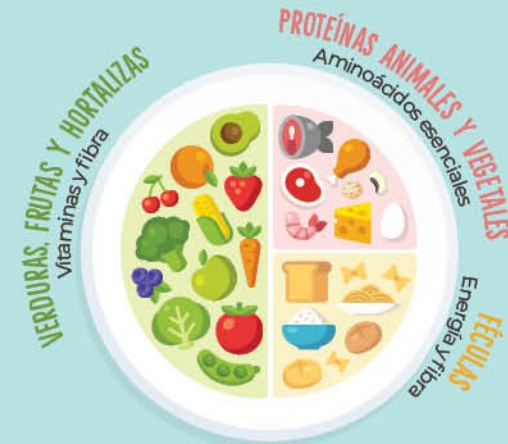
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**