

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

3

### FESTIVO

4

638 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 46 G.: 7

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN  
SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
CROQUETAS DE POLLO  
CROQUETES DE POLLASTRE  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUTA  
FRUITA

5

727 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

ESPAGUETIS CON TOMATE  
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
REVUELTO DE QUESO  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
LECHUGA Y MAÍZ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUTA  
FRUITA

6

503 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

ENSALADA COMPLETA  
AMANIDA COMPLETA  
ESCALDUMS DE POLLO  
GUISAT DE POLLASTRE  
PATATAS DADO  
PATATES A DAUS  
FRUTA  
FRUITA

7

665 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 30 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA AMB VERDURES  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
LECHUGA Y REMOLACHA  
ENCIAM I REMOLATXA  
YOGUR DE SABOR  
IOGURT DE SABOR

10

792 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS CON CALABAZA  
LENTIES AMB CARBASSA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA  
PATATAS FRITAS  
PATATES FREGIDES  
YOGUR  
IOGURT

11

670 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HUEVOS FRITOS  
OUS FREGITS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUTA  
FRUITA

12

469 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR  
FRITO MALLORQUIN  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUTA  
FRUITA

13

581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
ESCUDELLA  
BULLIT  
BULLIT  
REPOLLO  
COL  
FRUTA  
FRUITA

14

796 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE  
CALABAZA Y QUESO  
MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE  
CARBASSA I FORMATGE  
SALMÓN AL LIMÓN  
SALMÓ AMB LLIMONA  
LECHUGA Y PEPINO  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUTA  
FRUITA

17

574 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI  
CREMA DE BRÒQUIL  
POLLO ASADO  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATAS DADO  
PATATES A DAUS  
FRUTA  
FRUITA

18

767 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ABADEJO A L'ANDALUSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUTA  
FRUITA

19

643 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 23 G.: 8

NACHOS CON QUESO  
NACHOS AMB FORMATGE  
FRIJOLAS IBÉRICAS (ALUBIA PINTA CON CARNE  
PICADA Y JAMÓN)  
FRIJOLAS IBÈRICS (MONGETA PINTA AMB CARN  
PICADA I PERNIL)  
FRUTA  
FRUITA

20

669 Kcal. P.: 5 HC.: 39 L.: 53 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
SAN JACOBO DE PAVO  
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUTA  
FRUITA

21

610 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

SOPA DE PESCADO  
SOPA DE PEIX  
TORTILLA DE PATATA  
TRUITA DE PATATES  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
YOGUR  
IOGURT

24

556 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LOMBARDA  
FRUTA  
FRUITA

25

723 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA  
LENTIES AMB JARDINERA  
PIZZA  
PIZZA  
FRUTA  
FRUITA

26

581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
ESCUDELLA  
BULLIT  
BULLIT  
REPOLLO  
COL  
FRUTA  
FRUITA

27

902 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 50 G.: 14

FIDEUA CON POLLO  
FIDEUÀ AMB POLLASTRE  
SALCHICHAS AL HORNO  
SALSITXES AL FORN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
BIZCOCHO  
PA DE PESSIC

28

702 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y  
ZANAHORIA)  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I  
PASTANAGA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y  
ORÉGANO  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA DE  
TOMÀQUET I ORENGA  
ENSALADA VERDE  
AMANIDA VERDA  
FRUTA

31

668 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 6

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE GUI SANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA  
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA  
FISHFOCACACCIA A LA BARBACOA  
FISHFOCACACCIA AMB BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
ENCIAM I CEBA  
FRUTA  
FRUITA

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

3  
**FESTIVO**

4  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

5  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6  
ENSALADA COMPLETA  
ESCALDUMS DE POLLO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR DE SABOR

10  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

11  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12  
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FRITO MALLORQUIN  
FRUTA

13  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

17  
CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA

19  
NACHOS CON QUESO  
FRIJOLAS IBÉRICAS (ALUBIA PINTA CON CARNE  
PICADA Y JAMÓN)  
FRUTA

20  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

21  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

24  
CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
POLLO ASADO  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

25  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA  
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON  
TOMATE Y ATÚN  
FRUTA

26  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

27  
FIDEUA DE CARNE SIN GLUTEN NI HUEVO, NI  
FRUTOS SECOS (CERDO MAGRO, PIMIENTO  
ROJO, TOMATE)  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR NATURAL

28  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31  
**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE  
HIERBABUENA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
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

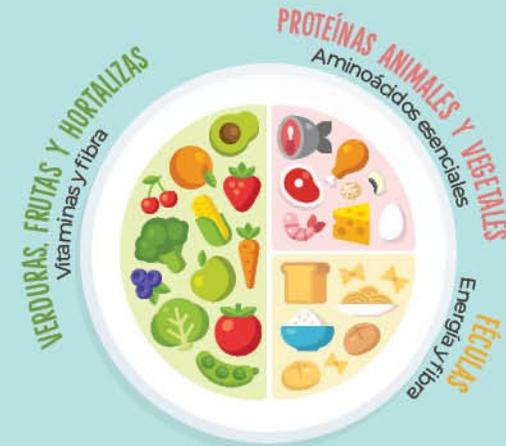
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

3

FESTIVO

4

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE,  
ACEITUNAS Y CEBOLLA)  
ESCALDUMS DE POLLO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR DE SABOR

10

LENTEJAS CON CALABAZA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FRITO MALLORQUIN  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

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

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA

19

NACHOS CON QUESO  
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE  
PICADA Y JAMÓN)  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

24

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

25

LENTEJAS A LA JARDINERA  
PIZZA  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

27

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR NATURAL

28

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

31

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE  
HIERBABUENA  
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
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

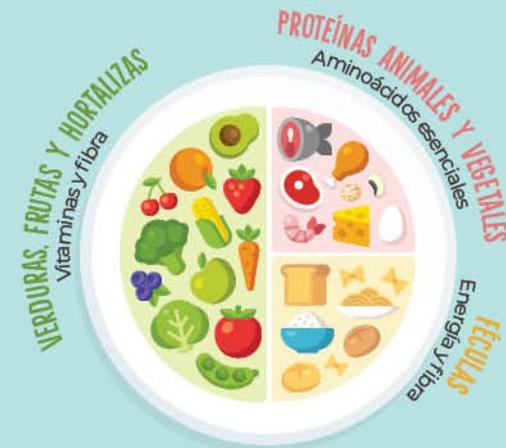
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

3

FESTIVO

4

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA  
ESCALDUMS DE POLLO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LENTEJAS CON CALABAZA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FRITO MALLORQUIN  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

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

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA

19

COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
FRIJOS IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE  
PICADA Y JAMÓN)  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

SOPA DE PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

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

25

LENTEJAS A LA JARDINERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

27

FIDEUA CON POLLO  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE  
MAIZ  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE  
HIERBABUENA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
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

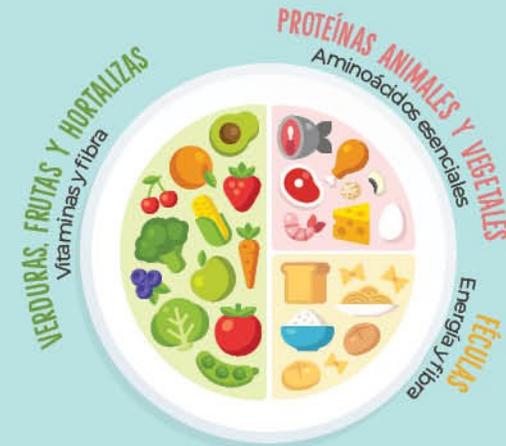
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

3

FESTIVO

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA  
ESCALDUMS DE POLLO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR DE SABOR

10

CREMA DE COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FRITO MALLORQUIN  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
REPOLLO  
FRUTA

14

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

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA

19

NACHOS CON QUESO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

24

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

25

CREMA DE ESPINACAS  
PIZZA  
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
REPOLLO  
FRUTA

27

FIDEUA DE CARNE SIN GLUTEN NI HUEVO, NI  
FRUTOS SECOS (CERDO MAGRO, PIMIENTO  
ROJO, TOMATE)  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR NATURAL

28

ARROZ TRES DELICIAS SIN GLUTEN  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE COLIFLOR  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
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

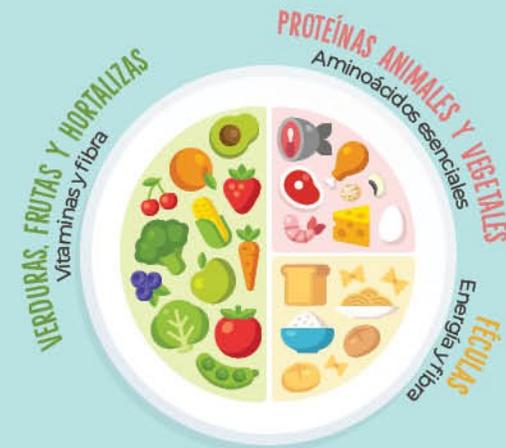
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

3

FESTIVO

4

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN  
CROQUETAS DE POLLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA  
ESCALDUMS DE POLLO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR DE SABOR

10

LENTEJAS CON CALABAZA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FRITO MALLORQUIN  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

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

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA

19

NACHOS CON QUESO  
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN)  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

21

SOPA DE PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

24

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

25

LENTEJAS A LA JARDINERA  
PIZZA  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

27

FIDEUA CON POLLO  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
BIZCOCHO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA  
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
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

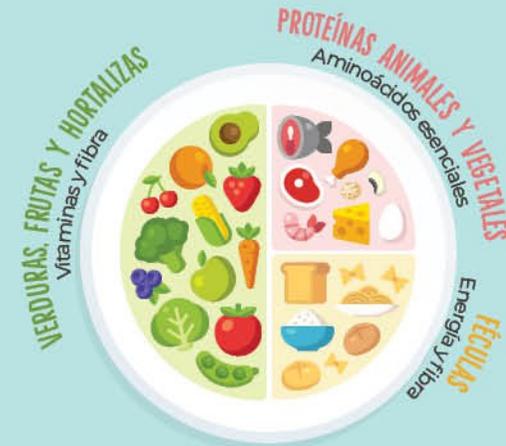
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

3

FESTIVO

4

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO  
Y TOMATE  
ESCALDUMS DE POLLO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR DE SABOR

10

LENTEJAS CON CALABAZA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FRITO MALLORQUIN  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE  
CALABAZA Y QUESO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA

19

NACHOS CON QUESO  
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE  
PICADA Y JAMÓN)  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

24

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

25

LENTEJAS A LA JARDINERA  
PIZZA  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

27

FIDEUA CON POLLO  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
BIZCOCHO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE  
HIERBABUENA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
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

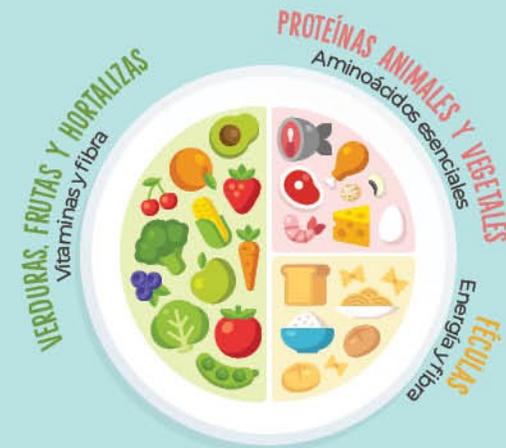
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

3

FESTIVO

4

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN  
CROQUETAS DE POLLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA  
ESCALDUMS DE POLLO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR DE SABOR

10

LENTEJAS CON CALABAZA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FRITO MALLORQUIN  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

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

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA

19

NACHOS CON QUESO  
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE  
PICADA Y JAMÓN)  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

21

SOPA DE PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

24

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

25

LENTEJAS A LA JARDINERA  
PIZZA  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

27

FIDEUA CON POLLO  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
BIZCOCHO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE  
TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE  
HIERBABUENA  
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
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

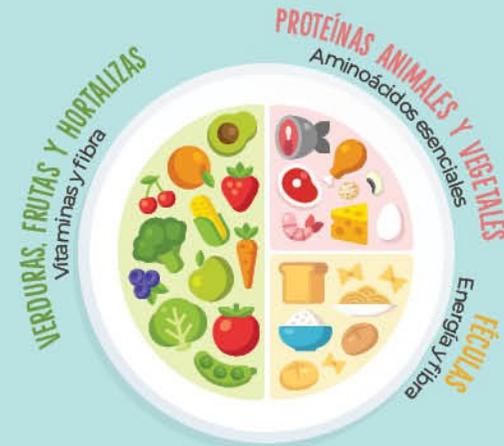
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

3

FESTIVO

4

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN  
CROQUETAS DE POLLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA  
ESCALDUMS DE POLLO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR DE SABOR

10

LENTEJAS CON CALABAZA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FRITO MALLORQUIN  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

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

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
FRUTA

19

NACHOS CON QUESO  
FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN)  
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

21

SOPA DE PESCADO  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

24

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

25

LENTEJAS A LA JARDINERA  
PIZZA  
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

27

FIDEUA CON POLLO  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
BIZCOCHO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

31

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA  
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
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

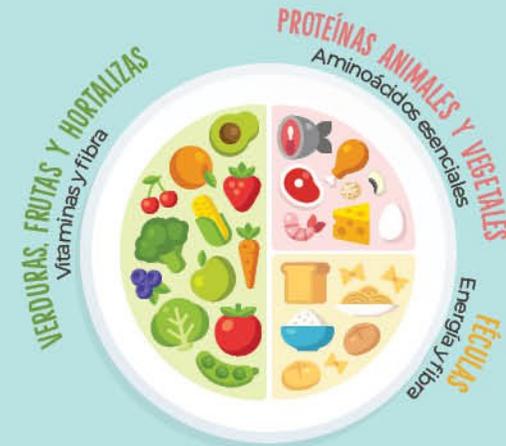
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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
3 <b>FESTIVO</b>	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES YOGUR NATURAL	5 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO REVUELTO DE QUESO LECHUGA YOGUR NATURAL	6 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO ESCALDUMS DE POLLO PATATAS DADO YOGUR NATURAL	7 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA YOGUR NATURAL
10 CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS LECHUGA YOGUR NATURAL	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS REPOLLO YOGUR NATURAL	14 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL
17 CREMA DE BRÓCOLI POLLO ASADO PATATAS DADO YOGUR NATURAL	18 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL	19 NACHOS CON QUESO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	20 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA LECHUGA YOGUR NATURAL
24 CREMA DE COLIFLOR POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	25 CREMA DE ESPINACAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS REPOLLO YOGUR NATURAL	27 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	28 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
31 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) ABADEJO AL HORNO PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL				



# 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

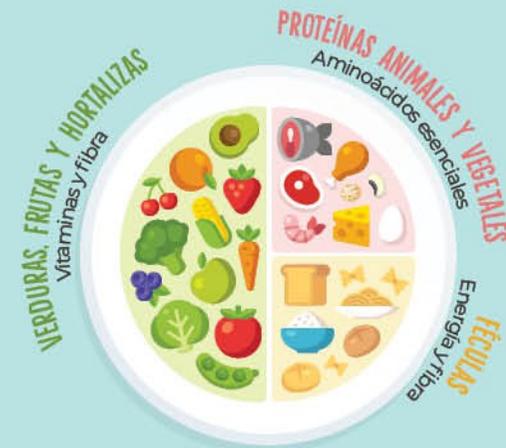
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**