

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

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

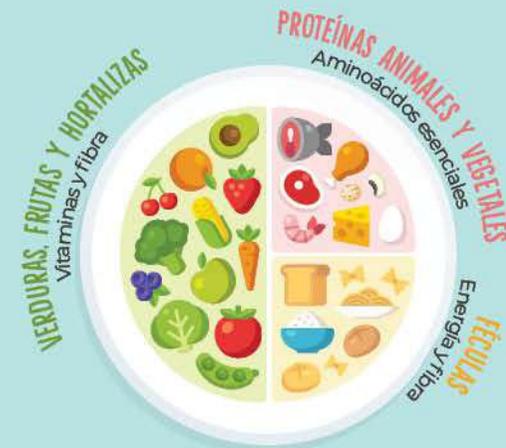
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

4

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

ACELGAS REHOGADAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

GUISANTES CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

PATATAS CON AJO Y PEREJIL
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

14

CALDO CON APIO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

CALDO CON APIO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

19

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

20

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

22

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

SALTEADO DE PATATAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CALDO CON APIO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

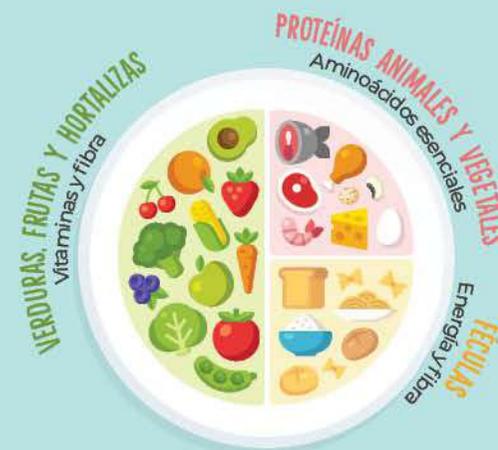
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

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

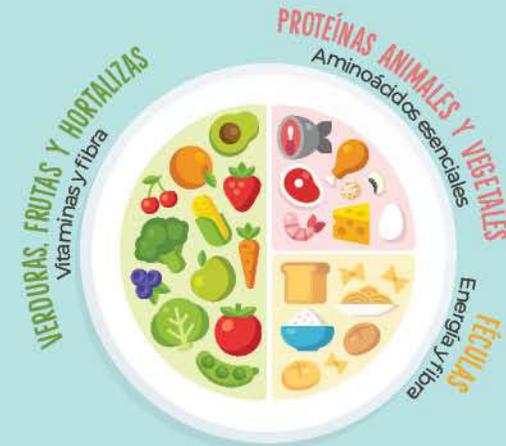
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

ESPIRALES SALTEADOS
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

13

ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
YOGUR

20

MACARRONES SALTEADOS
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
YOGUR

22

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

29

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

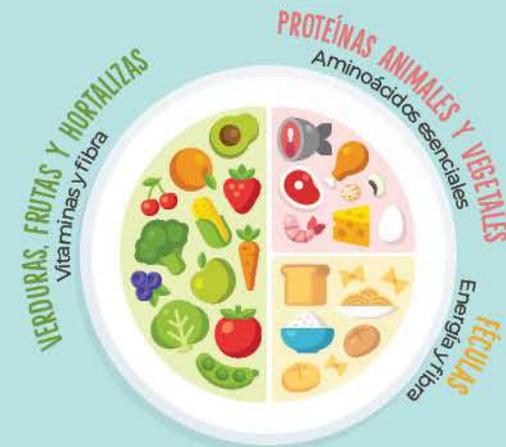
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

14

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

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

29

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

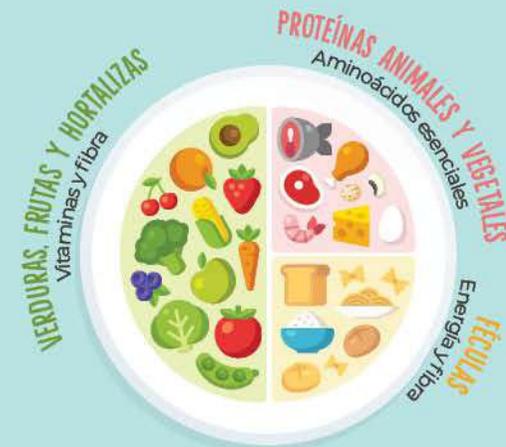
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

ESPIRALES SALTEADOS
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

13

ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
YOGUR

20

MACARRONES SALTEADOS
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
YOGUR

22

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

29

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

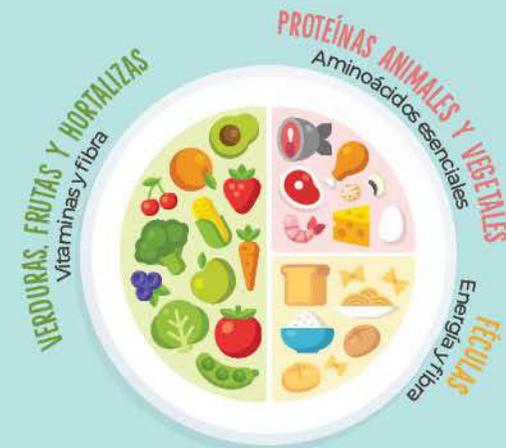
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA	5 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS	6 ACELGAS REHOGADAS HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y PEPINO	7 ARROZ BLANCO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y ESPÁRRAGOS	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO
11 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO	12 CREMA DE CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATA BERENJENAS ASADAS	13 ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)	15 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA	19 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES TORTILLA DE ATÚN CALABACÍN AL HORNO	20 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS	21 CREMA DE COLIFLOR FILETE DE CERDO A LA PLANCHA	22 ARROZ BLANCO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA
25 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS	26 ARROZ BLANCO HUEVOS FRITOS LECHUGA	27 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA	28 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

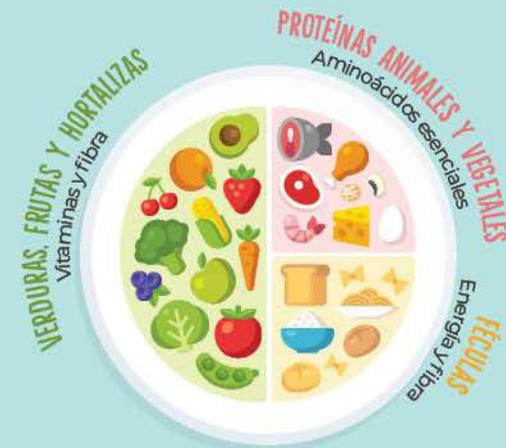
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

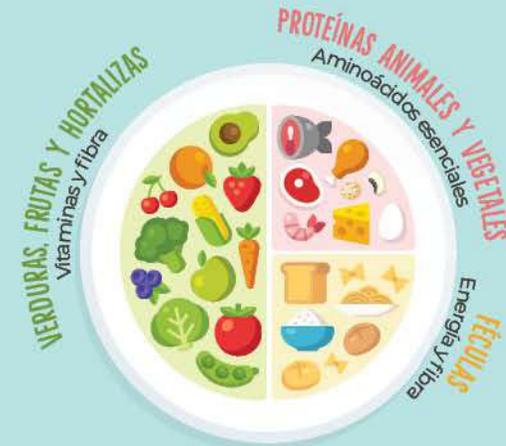
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del



PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

20

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
YOGUR

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

29

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

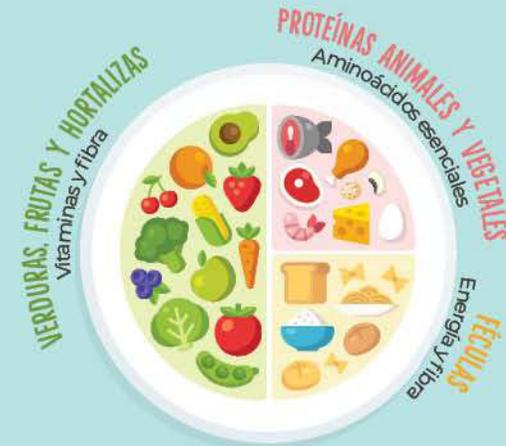
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

6

7

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

14

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

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

MACARRONES CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

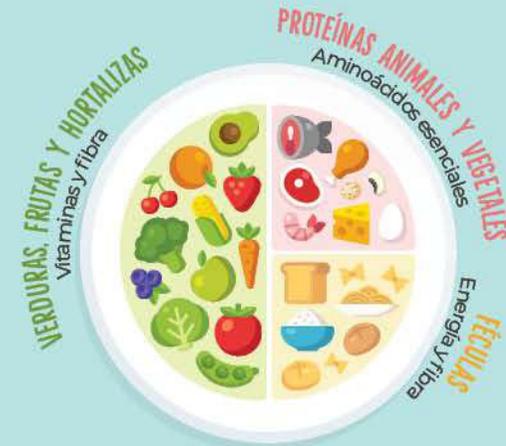
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

20

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
YOGUR

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

29

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

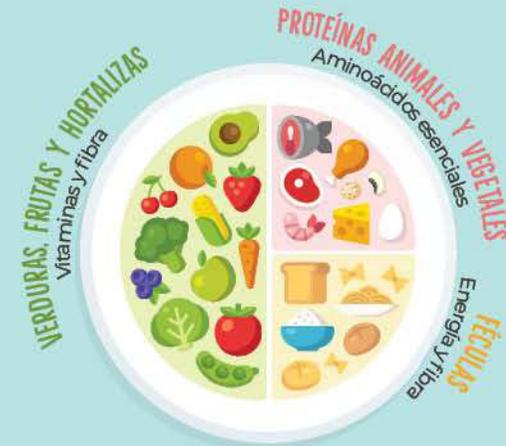
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

20

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
YOGUR

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

29

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

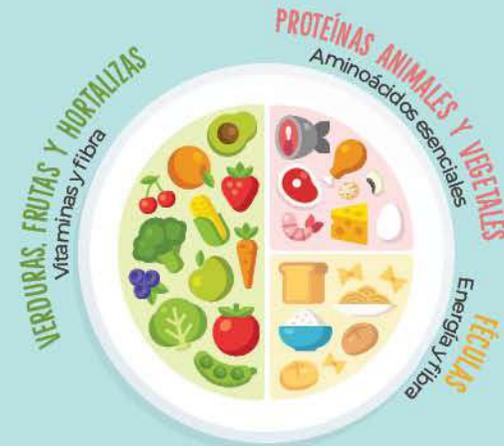
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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
4 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

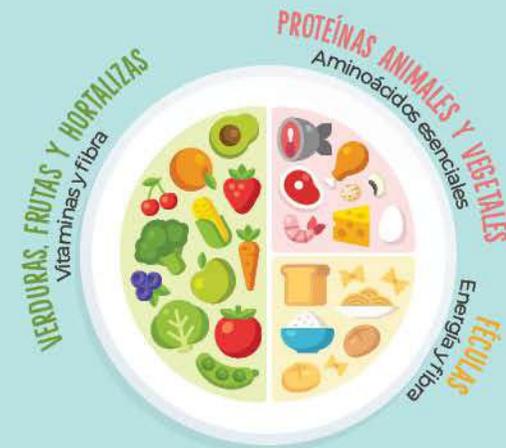
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del



PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

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

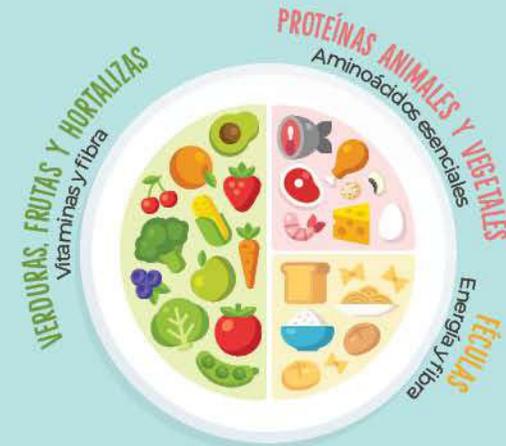
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
4 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDÍA BROTE YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

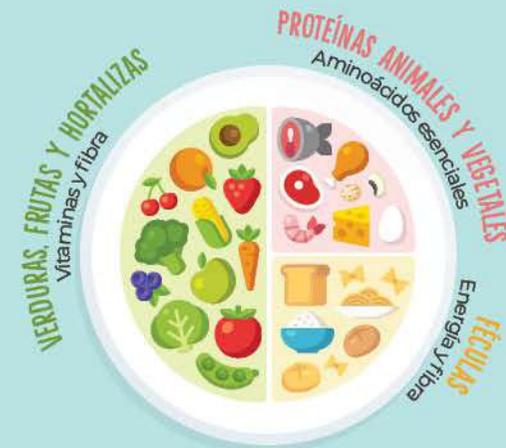
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDÍA BROTE YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

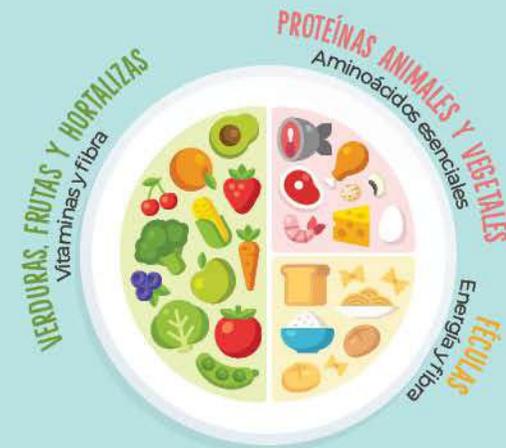
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 GARBANZOS ESTOFADOS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	13 ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

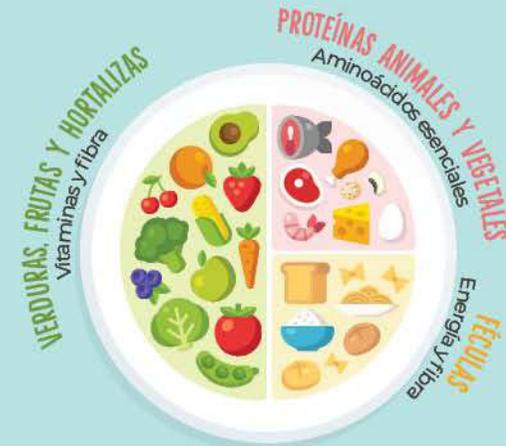
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del



PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDÍA BROTE YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

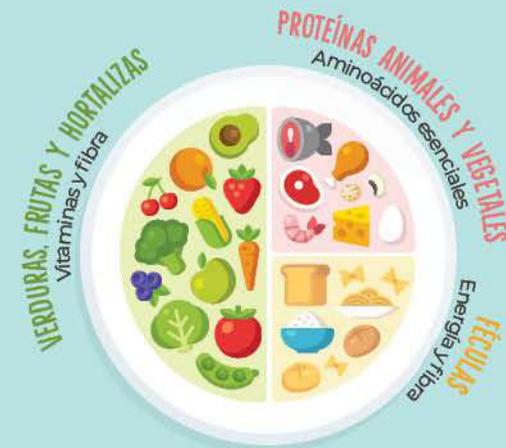
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

20

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
YOGUR

27

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

29

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

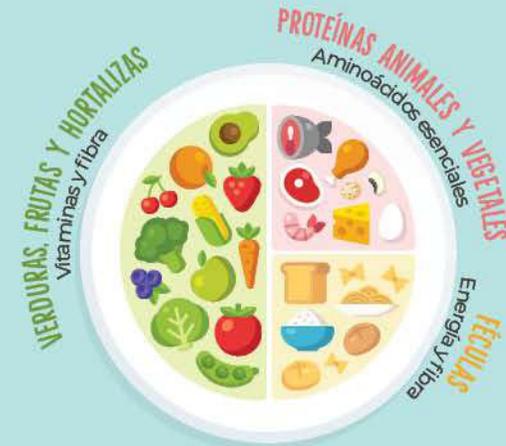
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	20 MACARRONES CON TOMATE NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

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

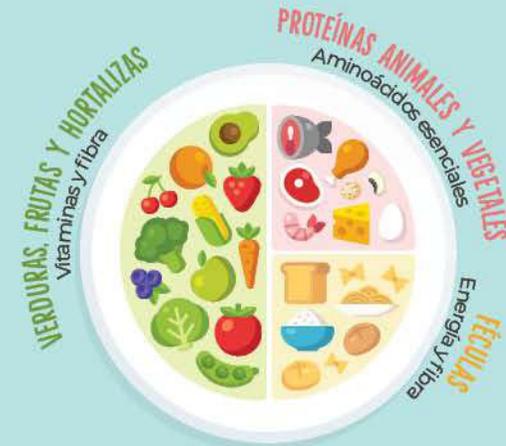
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

4

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ BLANCO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

13

ENSALADA MEDITERRANEA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

15

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

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

19

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

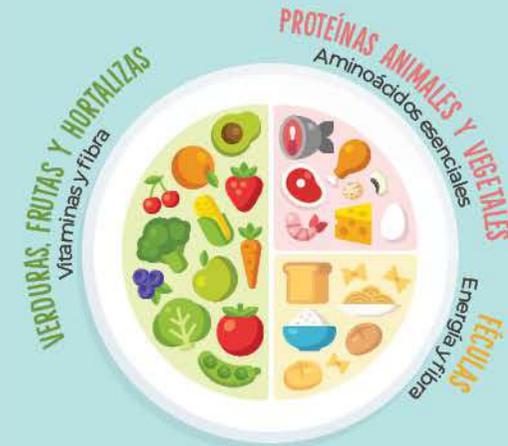
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del



PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	20 MACARRONES CON TOMATE NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

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

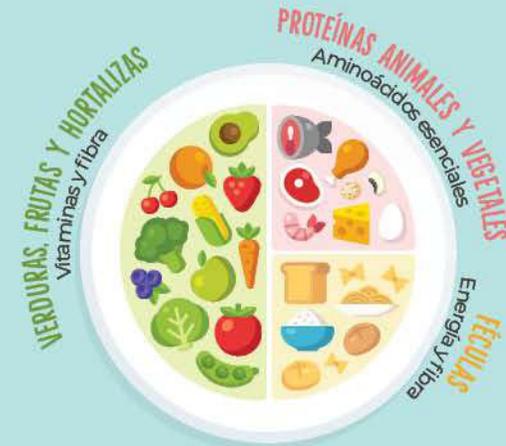
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	20 MACARRONES CON TOMATE NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

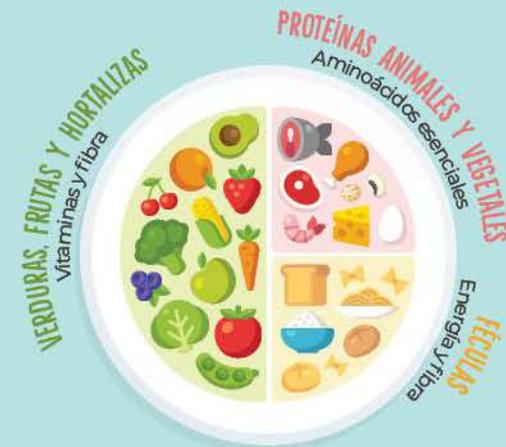
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE CERDO EN SALSAS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 ACELGAS REHOGADAS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ BLANCO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 CREMA DE CHAMPIÑONES PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA CON OLIVAS Y LECHUGA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	15 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ABADEJO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL EN RODAJAS YOGUR	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA YOGUR	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA YOGUR	27 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) 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

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

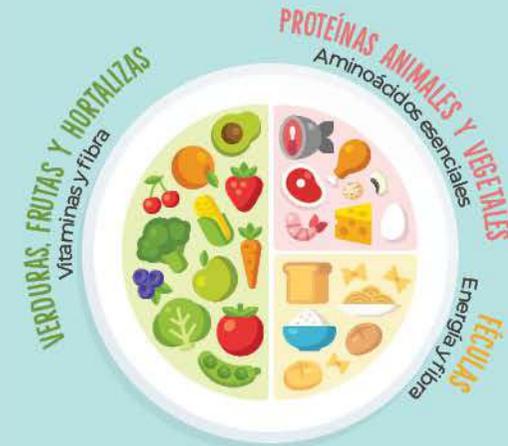
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 ACELGAS REHOGADAS HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ BLANCO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 CREMA DE CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA MEDITERRANEA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	15 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE NATURAL EN RODAJAS YOGUR	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA YOGUR	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA YOGUR	27 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

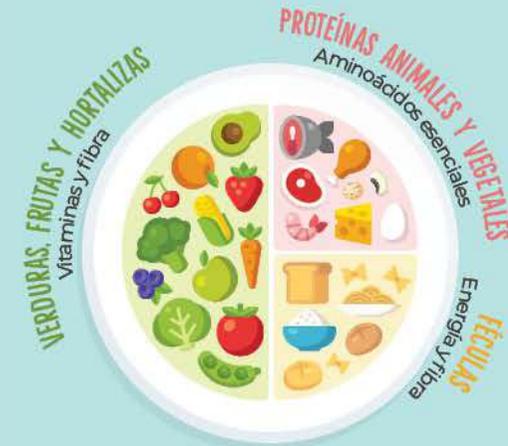
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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
4 ASADO DE VERDURAS CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

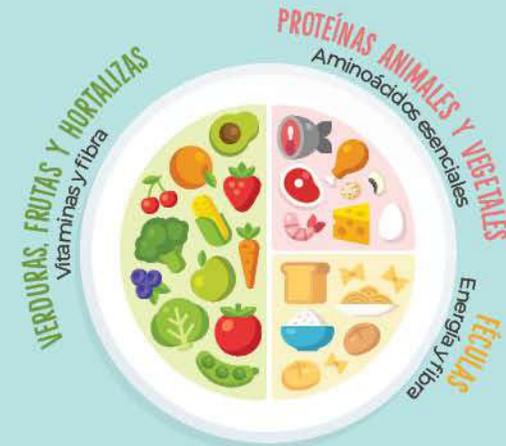
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE YOGUR	20 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

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

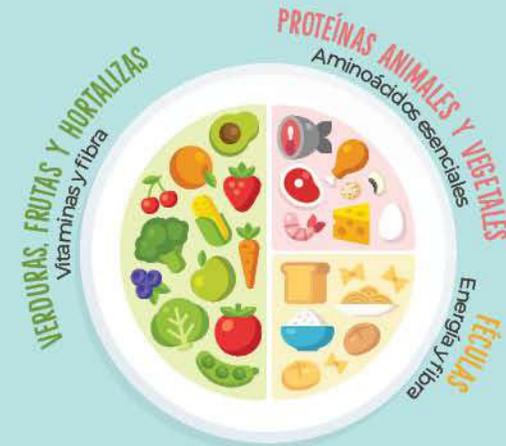
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

2

3

4

1

FESTIVO

4

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

TALLARINES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS DADO
FRUTA

11

ESPIRALES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
YOGUR

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

20

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

27

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

29

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

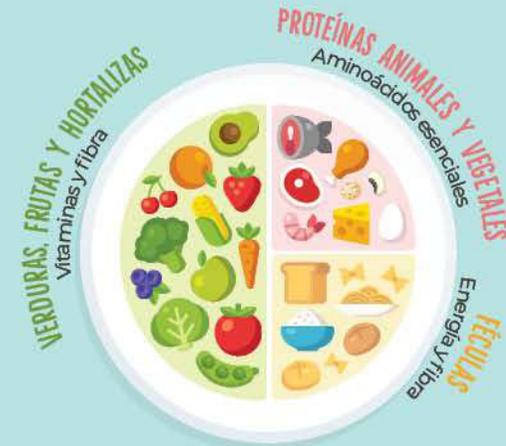
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del



PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	13 ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL EN RODAJAS YOGUR	20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL YOGUR	22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	28 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO 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

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

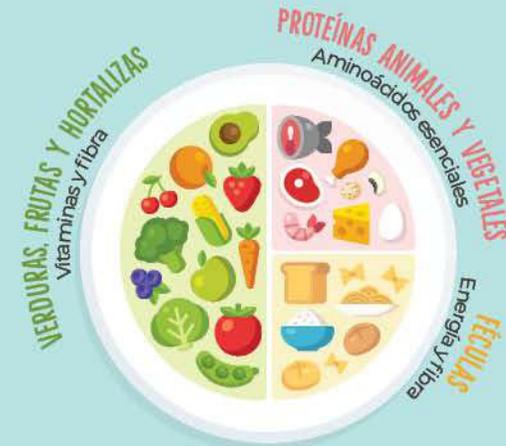
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**