

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE CARNE SIN GLUTEN NI HUEVO, NI  
FRUTOS SECOS (CERDO MAGRO, PIMIENTO  
ROJO, TOMATE)  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE DE NAVIDAD

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## 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

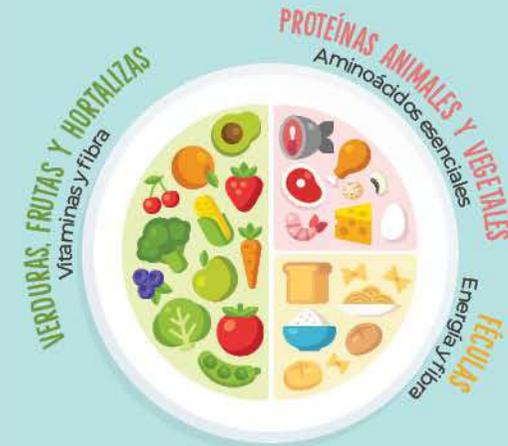
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR DESNATADO

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR DESNATADO

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SOPA DE NAVIDAD

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

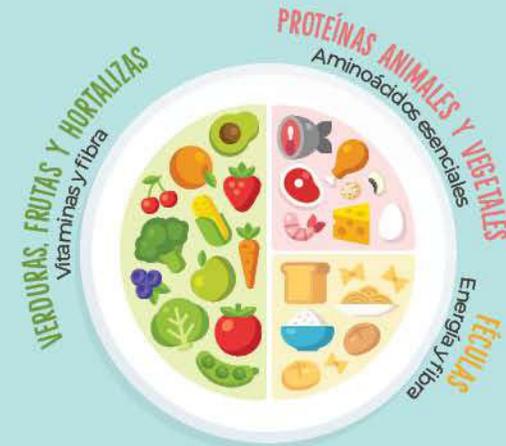
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MENESTRA DE VERDURAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATATAS DADO  
FRUTA

5

BRÓCOLI CON PUERRO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

FESTIVO

9

CREMA DE CALABACÍN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

10

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

PANACHE DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

PATATAS EN SALSA VERDE  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
REPOLLO REHOGADO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## 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

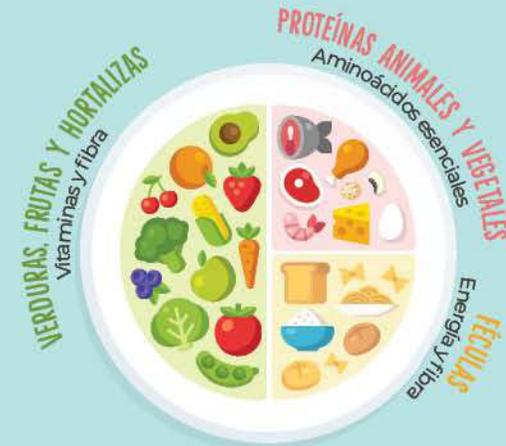
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

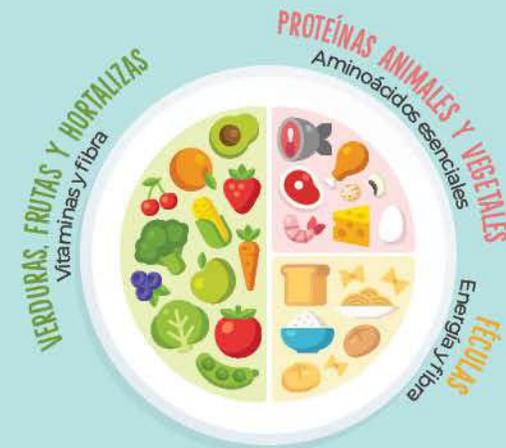
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

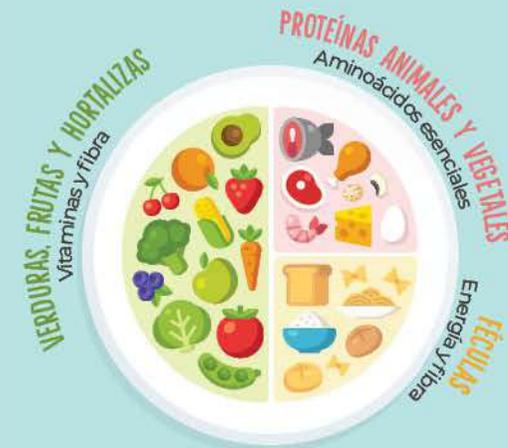
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES AL AJILLO  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON SOFRITO  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE DE NAVIDAD

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

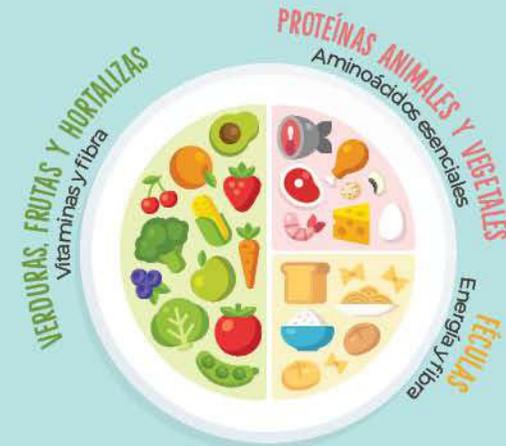
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJE  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
ABADAJE FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE CARNE SIN GLUTEN NI HUEVO, NI  
FRUTOS SECOS (CERDO MAGRO, PIMIENTO  
ROJO, TOMATE)  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

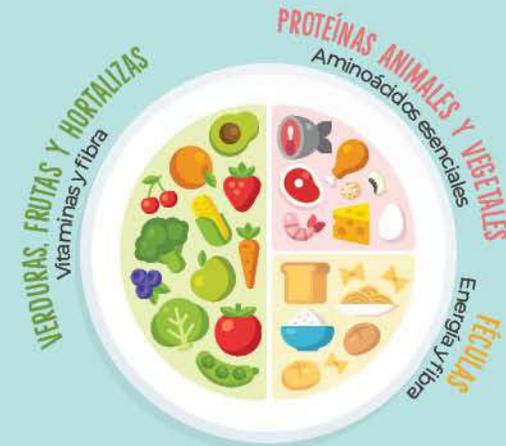
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES AL AJILLO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON SOFRITO  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

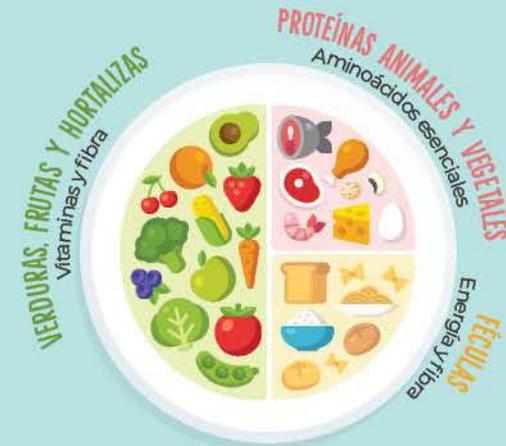
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ BLANCO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
ARROZ BLANCO

5

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA

6

FESTIVO

9

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
TORTILLA FRANCESA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO

12

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

13

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA

16

ARROZ BLANCO  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA VERDE

17

BRÓCOLI CON PATATA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA

18

PATATAS EN SALSA VERDE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS

19

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATA ASADA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

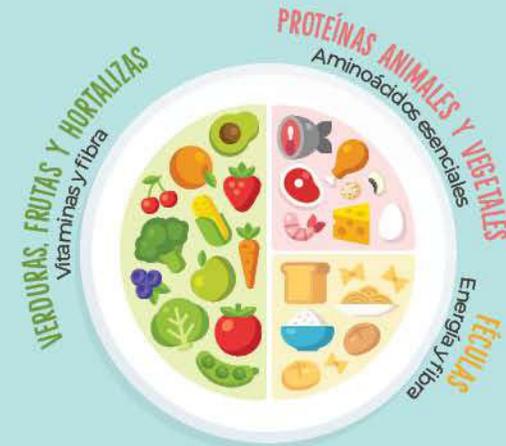
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://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

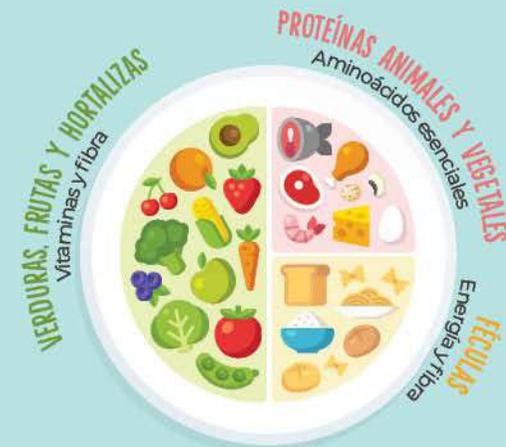
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://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

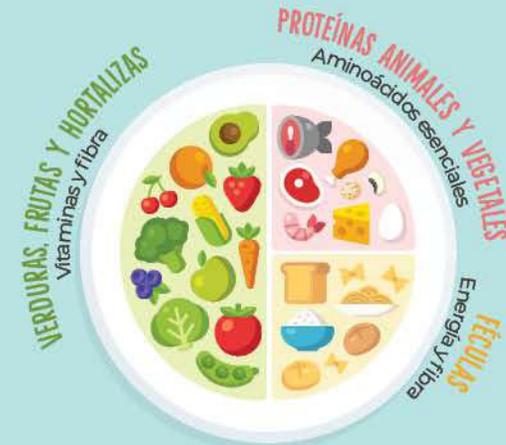
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

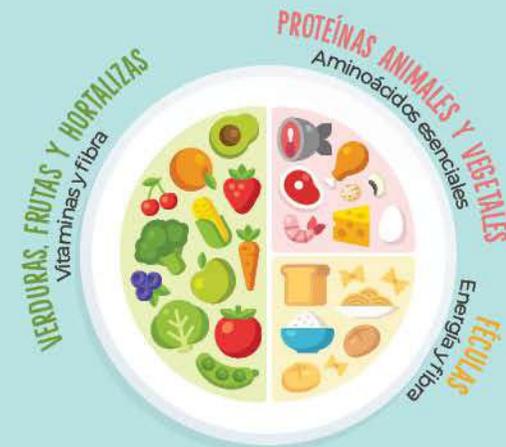
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## 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

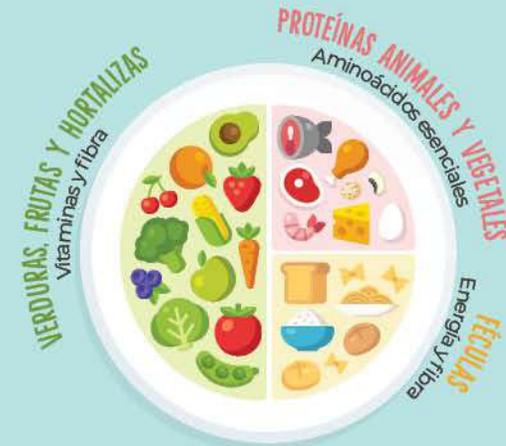
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

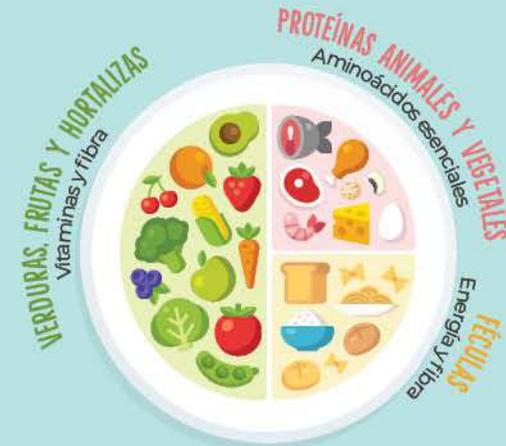
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

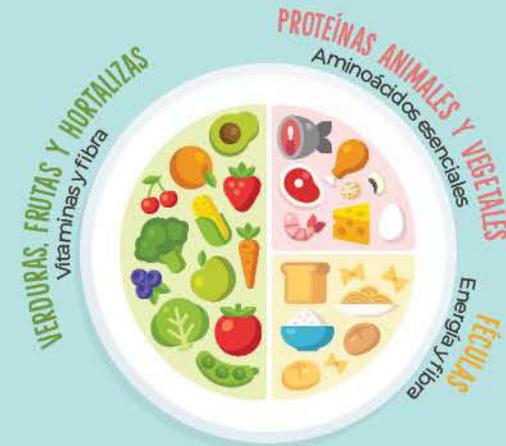
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

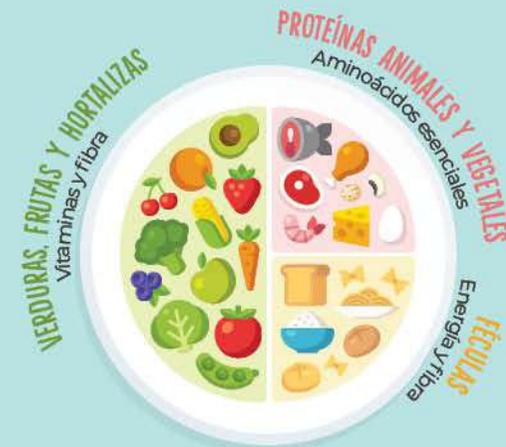
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA DE CARNE SIN GLUTEN NI HUEVO, NI  
FRUTOS SECOS (CERDO MAGRO, PIMIENTO  
ROJO, TOMATE)  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

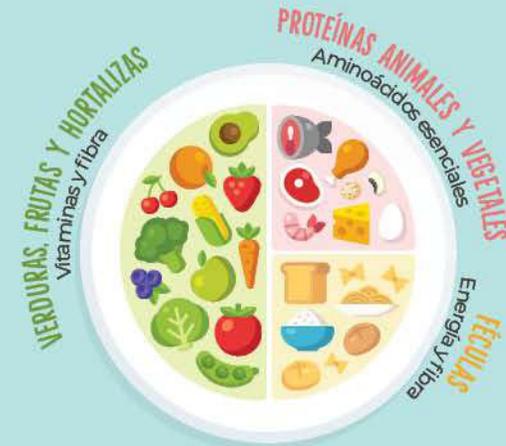
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

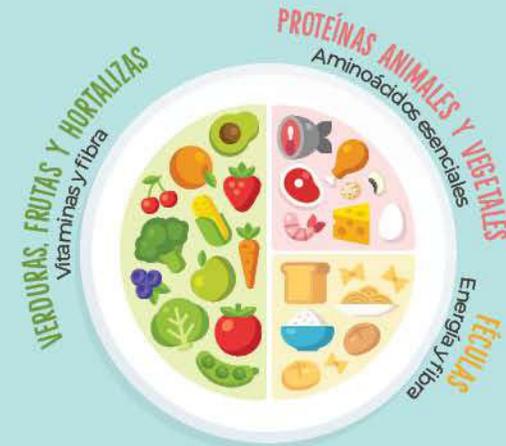
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

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

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA SIN GLUTEN NI HUEVO CON PESCADO  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE DE NAVIDAD

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

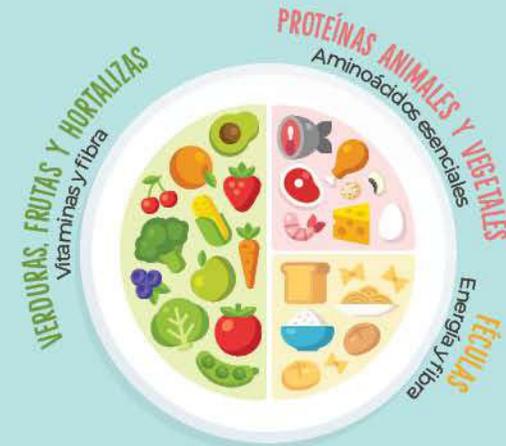
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

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

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA SIN GLUTEN NI HUEVO CON PESCADO  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

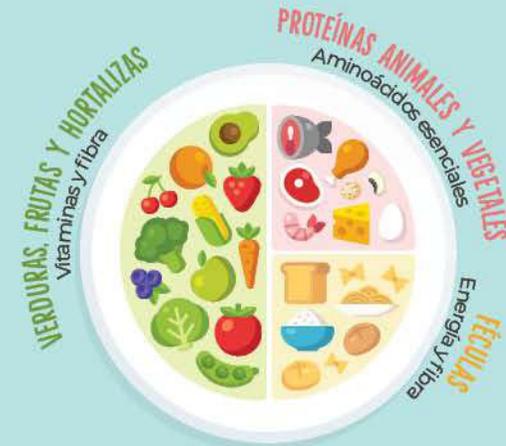
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

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

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA SIN GLUTEN NI HUEVO CON PESCADO  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

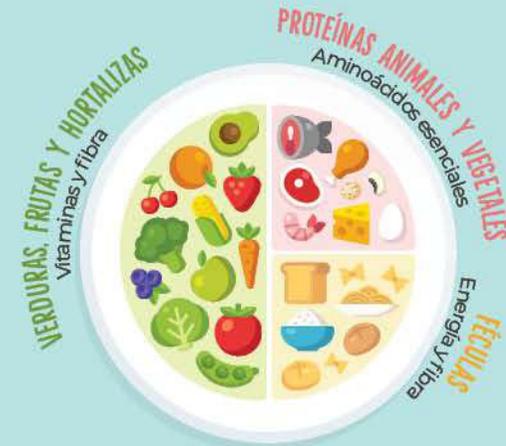
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://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

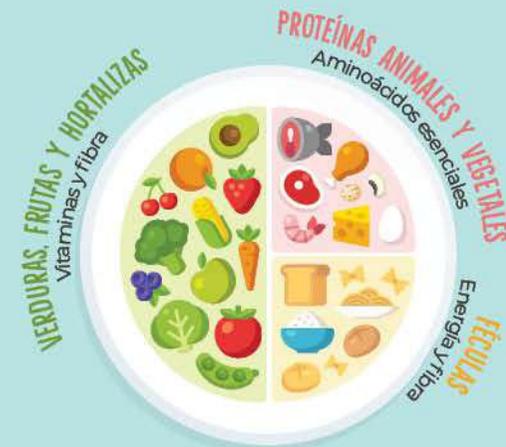
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

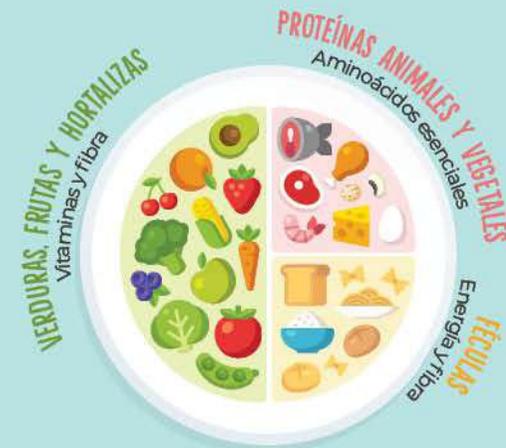
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

6

FESTIVO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

PATATAS EN SALSA VERDE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA DE CARNE SIN GLUTEN NI HUEVO, NI  
FRUTOS SECOS (CERDO MAGRO, PIMIENTO  
ROJO, TOMATE)  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

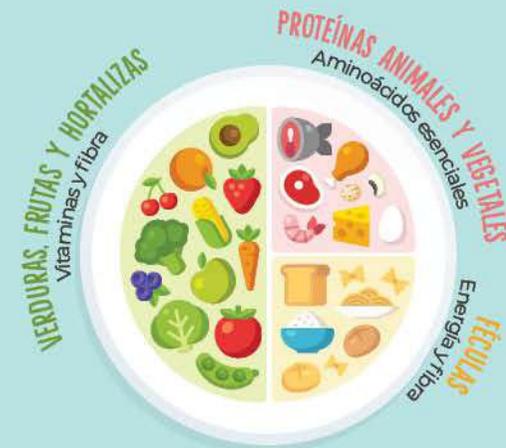
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

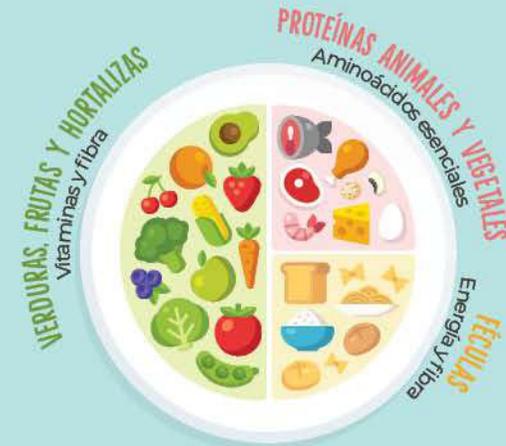
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE COLIFLOR  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

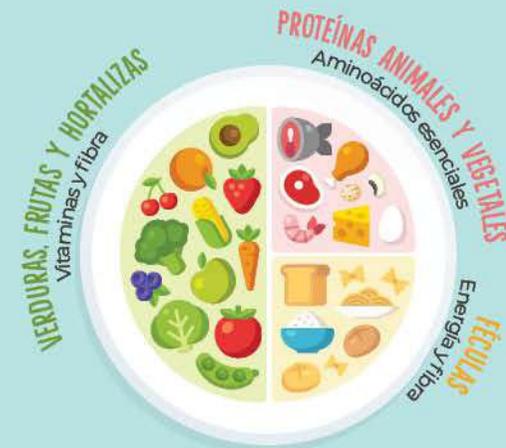
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>ARROZ CON VERDURAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p>	<p>3</p> <p>PATATAS SALTEADAS CON VERDURA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p>	<p>4</p> <p>CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA) POLLO ASADO A LA PROVENZAL ARROZ BLANCO FRUTA</p>	<p>5</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA YOGUR</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA</p>	<p>10</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</p>	<p>11</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO FRUTA</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR</p>	<p>13</p> <p>PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA</p>
<p>16</p> <p>ARROZ CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>17</p> <p>VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</p>	<p>18</p> <p>PATATAS EN SALSA VERDE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS FRUTA</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE VERDURAS FIDEUA DE CARNE SIN GLUTEN NI HUEVO, NI FRUTOS SECOS (CERDO MAGRO, PIMIENTO ROJO, TOMATE) FRUTA</p>	<p>20</p> <p><b>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</b> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p>

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

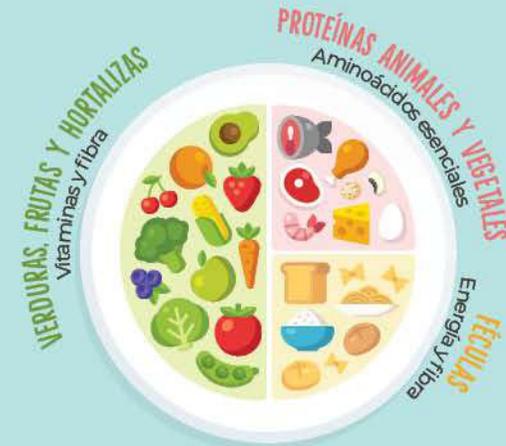
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

2	3	4	5	6
ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	PATATAS SALTEADAS CON VERDURA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA) POLLO ASADO A LA PROVENZAL ARROZ BLANCO FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA YOGUR	FESTIVO
9	10	11	12	13
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE BRÓCOLI MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA
16	17	18	19	20
ARROZ CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	PATATAS EN SALSA VERDE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS FIDEUA DE CARNE SIN GLUTEN NI HUEVO, NI FRUTOS SECOS (CERDO MAGRO, PIMIENTO ROJO, TOMATE) FRUTA	<b>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</b> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

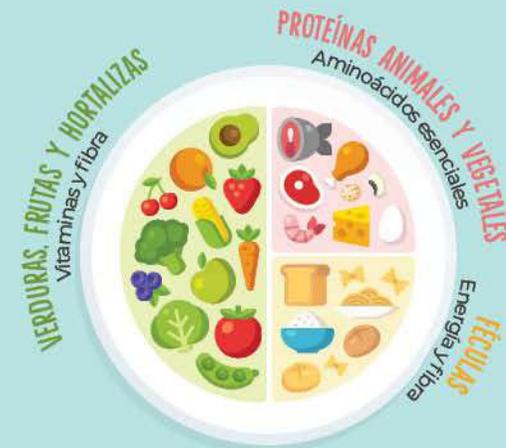
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

PATATAS EN Salsa VERDE  
CROQUETAS DE POLLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

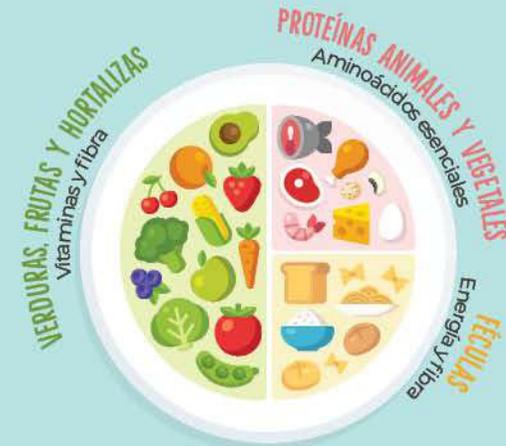
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEJO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD











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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

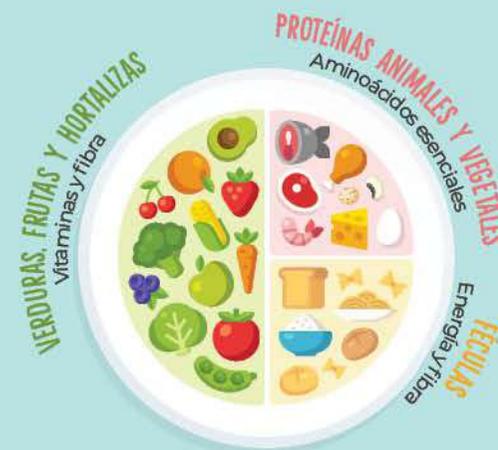
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

### NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5

ESPIRALES A LA ITALIANA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS  
DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

PATATAS EN SALSA VERDE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE CARNE (CERDO MAGRO, PIMIENTO  
ROJO, TOMATE)  
FRUTA

20

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
SOPA DE NAVIDAD  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

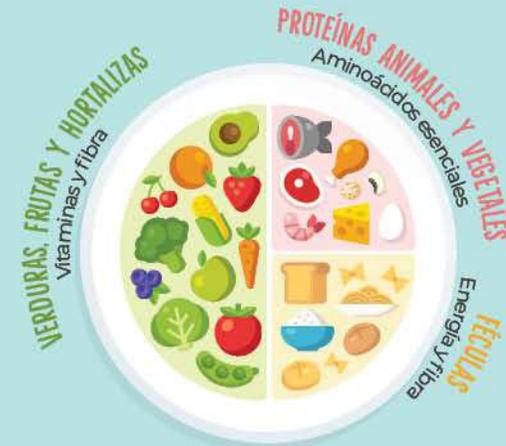
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

CREMA DE BRÓCOLI  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO  
FRUTA

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

16

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

PATATAS EN SALSA VERDE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FIDEUA DE CARNE SIN GLUTEN NI HUEVO, NI FRUTOS SECOS (CERDO MAGRO, PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
FRUTA

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

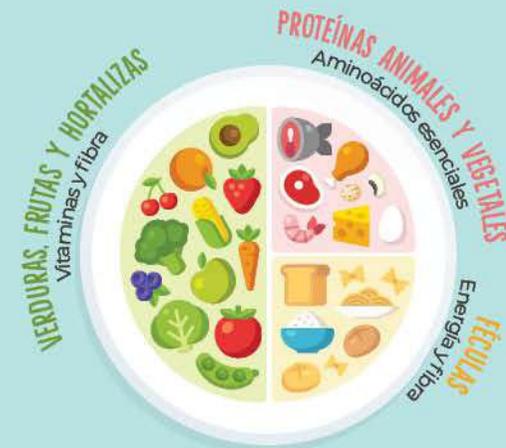
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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