

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

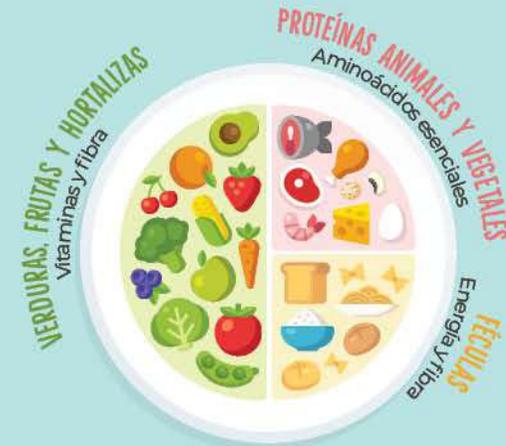
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES YOGUR DESNATADO	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	15 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR DESNATADO	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR DESNATADO	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR DESNATADO	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y TOMATE FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

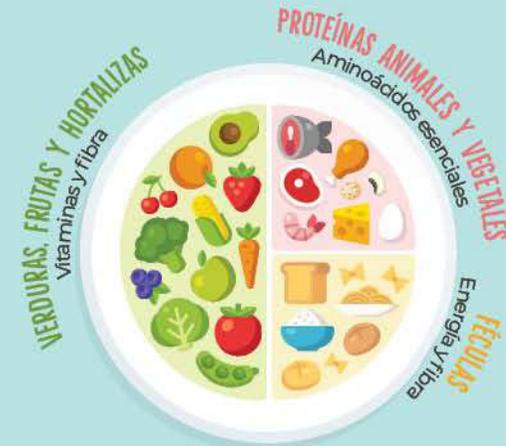
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 CREMA DE CALABACÍN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	10 REPOLLO REHOGADO JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	14 MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	15 PATATAS EN SALSA VERDE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	16 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO CALABACÍN FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 JUDÍAS VERDES CON PATATAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA FRUTA	21 PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 PATATAS GUIADAS SIN TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 REPOLLO REHOGADO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
27 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA

aprende
acomer
sano.org



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

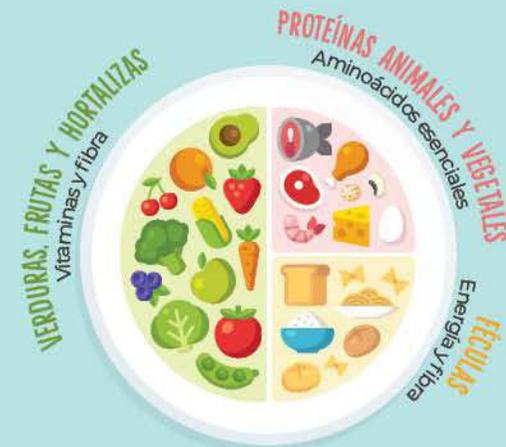
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

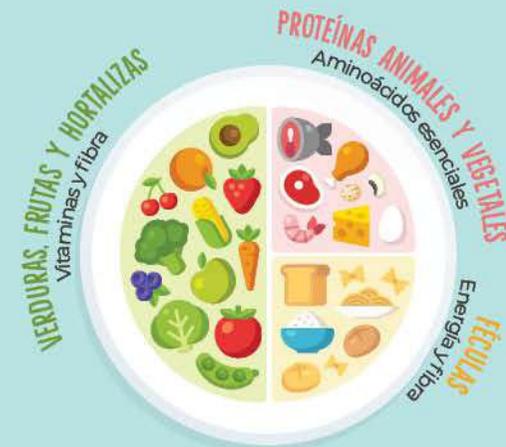
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	14 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) HUEVOS FRITOS LECHUGA YOGUR	15 CODITOS AL AJILLO FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA VERDE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CALABACÍN YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON SOFRITO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA
27 MACARRONES A LA CREMA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE) POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

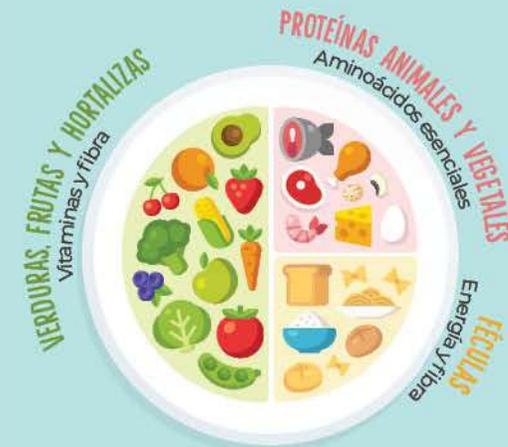
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

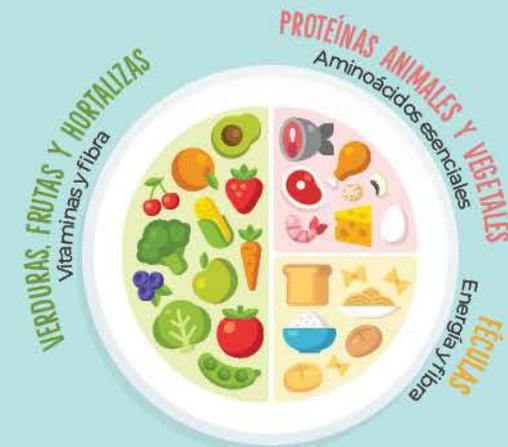
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) FILETE DE ABADAJE EN SALSA LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORTILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	14 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) HUEVOS REVUELTOS LECHUGA YOGUR	15 CODITOS AL AJILLO FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CALABACÍN YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON SOFRITO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADAJE A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORTILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA
27 MACARRONES A LA CREMA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE) POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

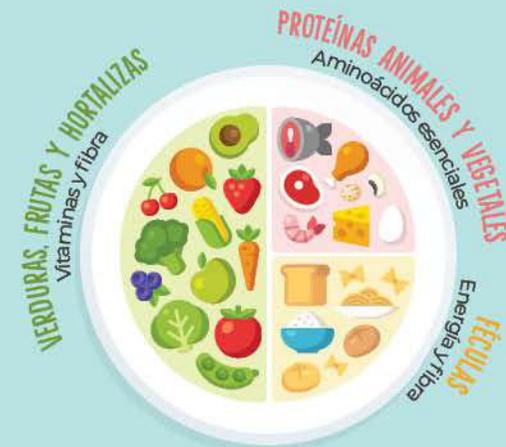
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE	9 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
13 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA	14 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) HUEVOS FRITOS LECHUGA	15 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CALABACÍN	17 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA
20 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA	21 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) POLLO AL HORNO LECHUGA	22 PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)	24 CREMA DE BRÓCOLI HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON	28 PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO	30 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

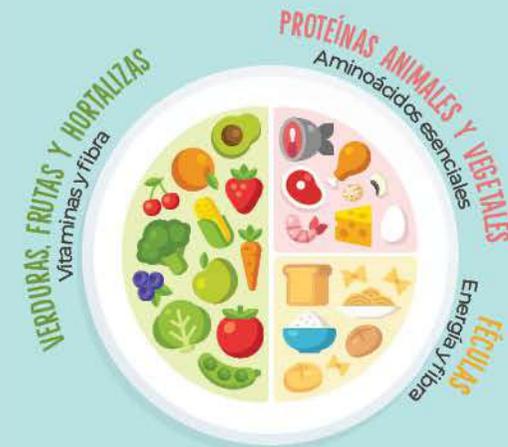
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

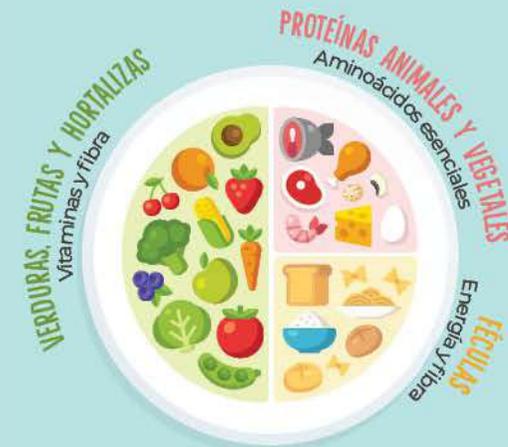
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

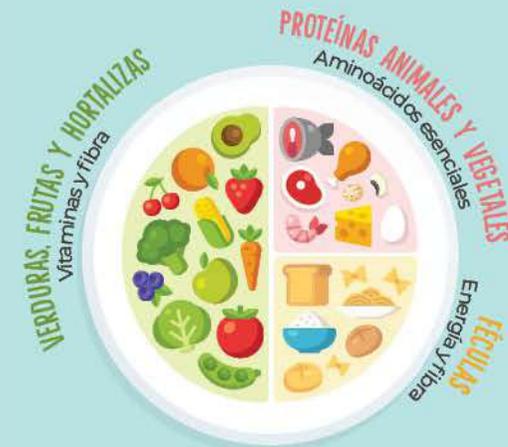
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

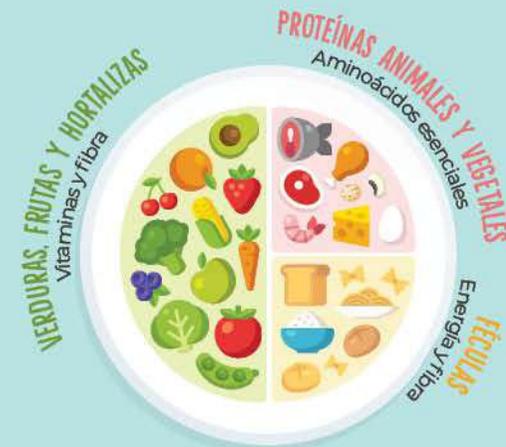
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

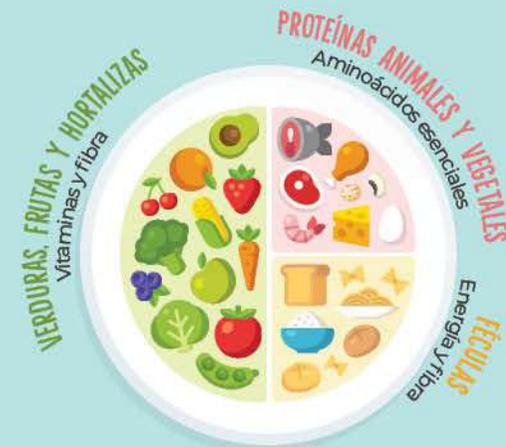
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

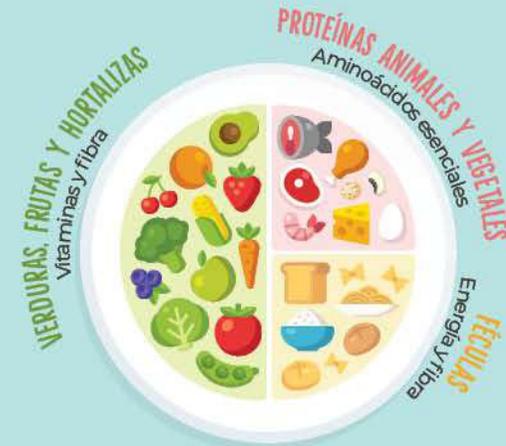
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

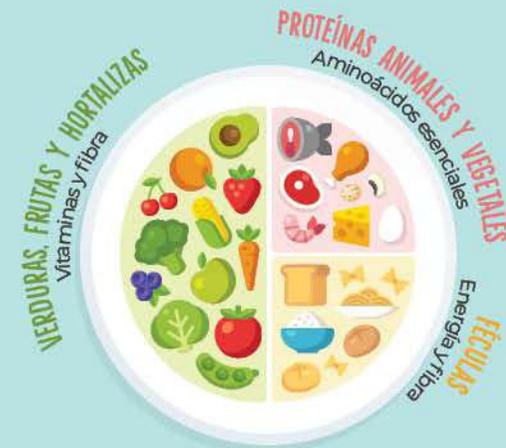
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

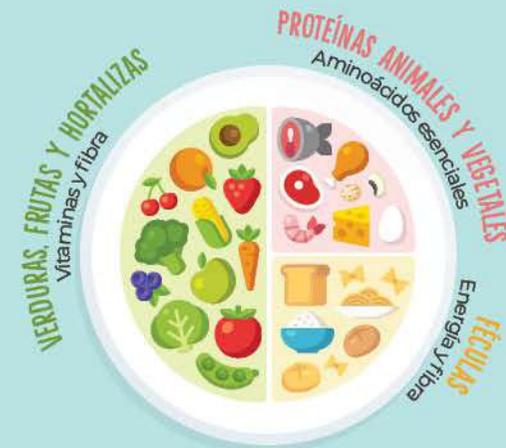
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

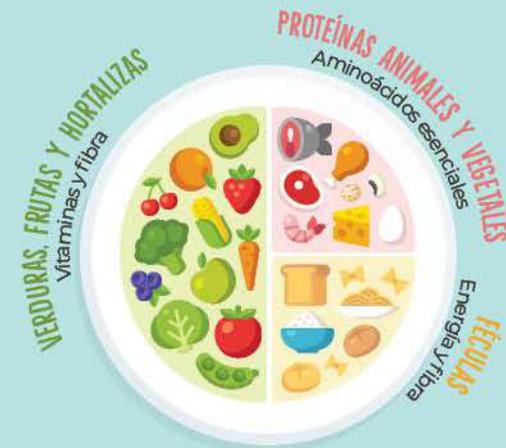
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

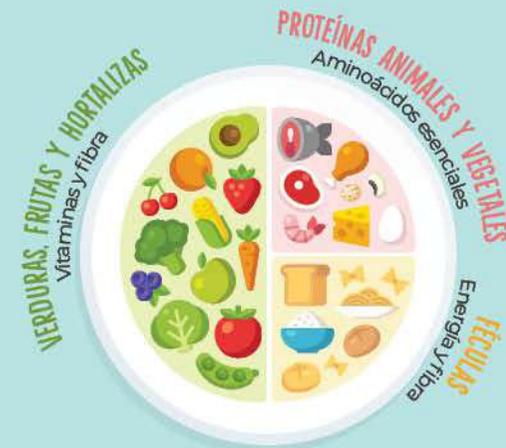
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

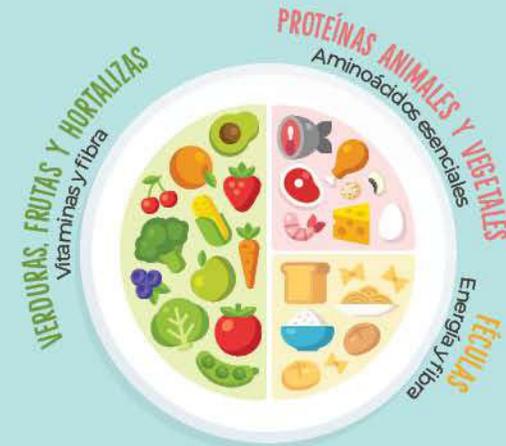
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

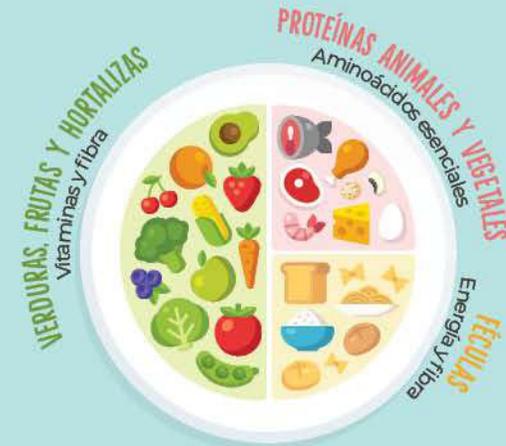
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

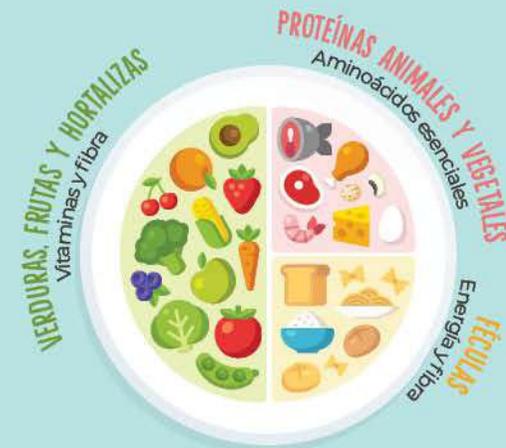
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

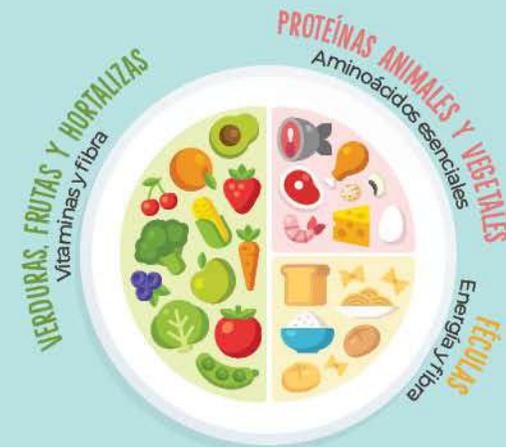
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

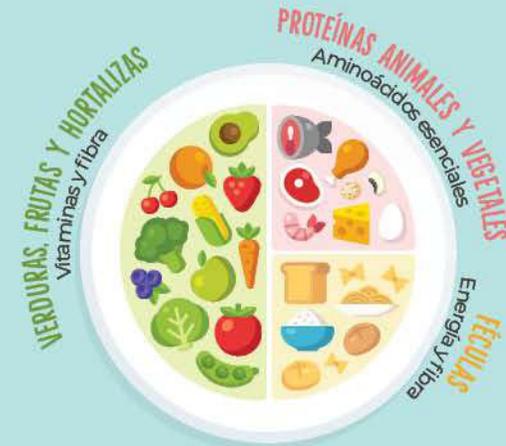
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	22 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

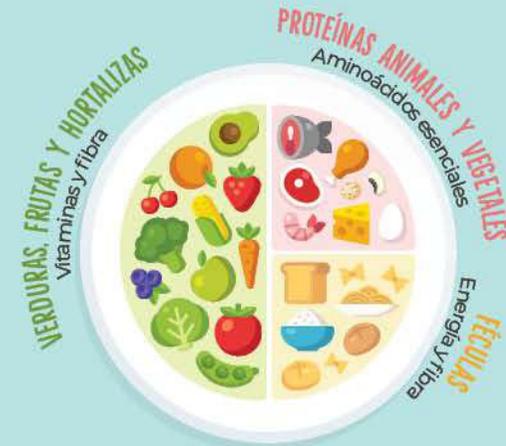
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

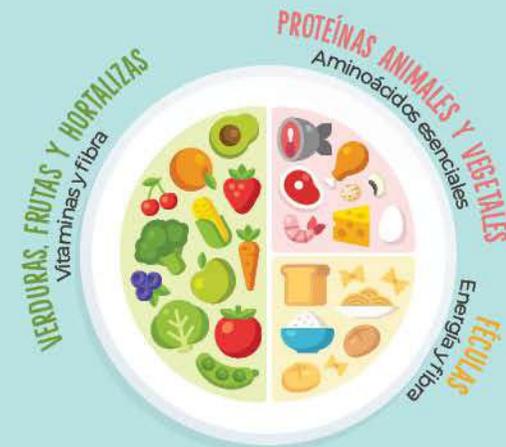
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

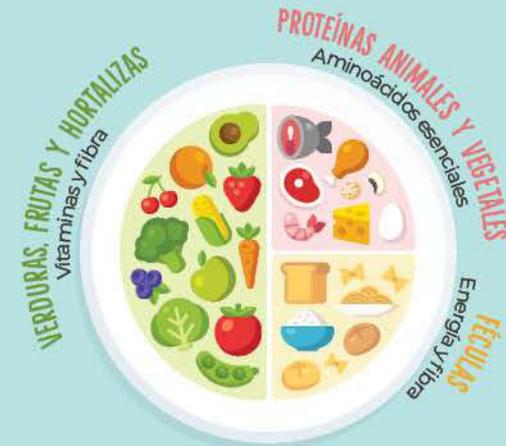
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

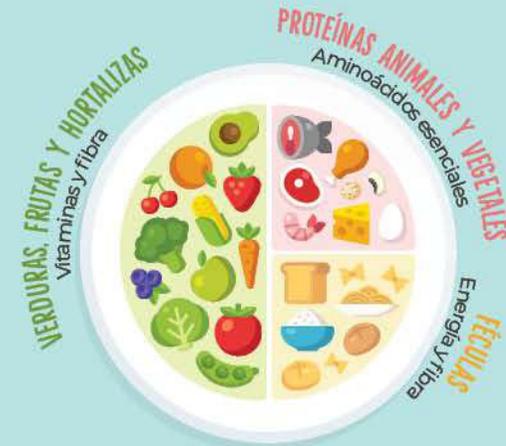
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ARROZ CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

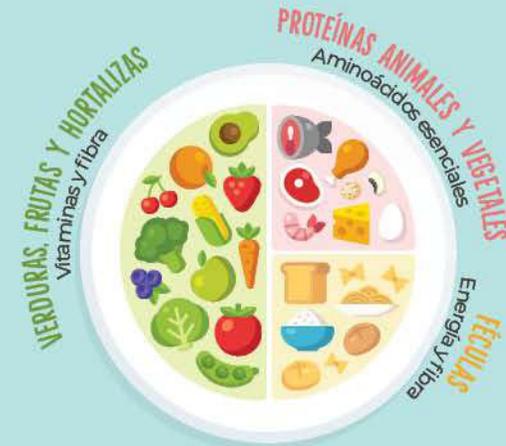
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

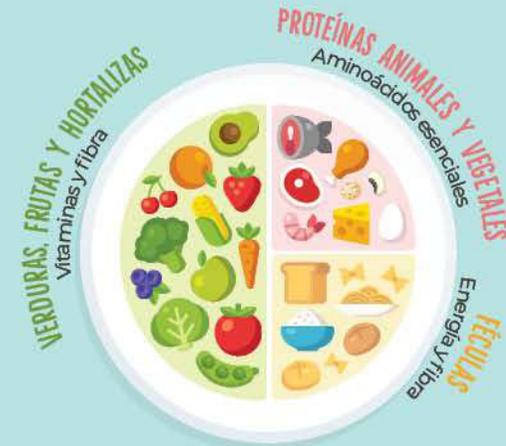
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSAS ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

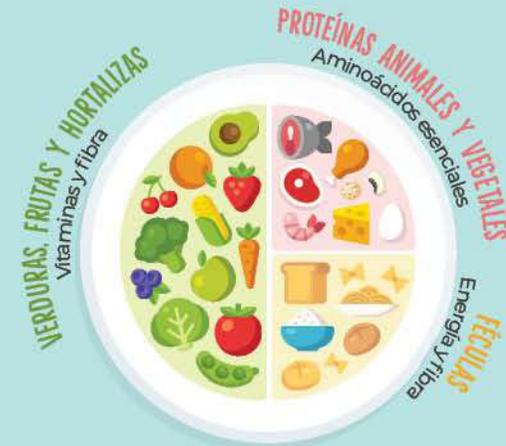
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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



PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 MACARRONES CON TOMATE EMPANADO DE PAVO Y QUESO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES YOGUR	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 ESPAGUETIS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON TOMATE Y BROTES FRUTA
27 MACARRONES GRATINADOS SALMÓN SOBRE GUIJO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

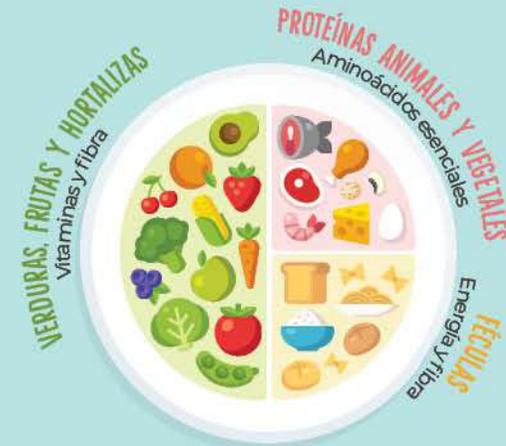
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	9 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA PANZANELLA FRUTA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PISTO YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	22 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	23 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	24 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	29 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA	30 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y OLIVAS FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

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

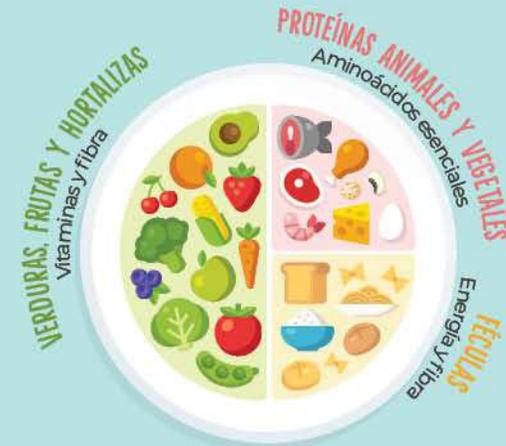
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.