

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA VERDE  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PISTO  
FRUTA

4

ENSALADA VERDE  
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE PATATA  
QUINOA  
YOGUR

5

ENSALADA VERDE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
CHILI CON CARNE  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

6

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PUCHERO CON ARROZ  
POLLO AL LIMÓN  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA

7

ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUERBISSUPE)  
SALCHICHA NUREMBERG  
PATATAS FRITAS  
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS  
NATILLAS

10

ENSALADA VERDE  
CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

11

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
CROQUETAS DE POLLO SIN GLUTEN  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

12

ENSALADA VERDE  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

13

ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA

14

ENSALADA VERDE  
SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LOMBARDA REHOGADA  
ARROZ CON LECHE

17

ENSALADA VERDE  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
REVUELTO DE QUESO  
TOMATE AL HORNO GRATINADO  
FRUTA

18

ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABACÍN  
SAN JACOBO SIN GLUTEN  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

19

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

ENSALADA VERDE  
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE TOMATE  
CALABAZA ASADA  
FRUTA

21

ENSALADA VERDE  
KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA , HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON MAHONESA Y MOSTAZA)  
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUISANTES  
ARROZ SALTEADO  
YOGUR

24

NO LECTIVO

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

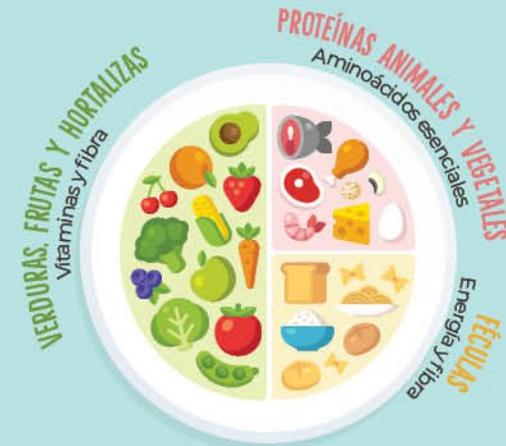
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

## NOTAS:



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