

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
Meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

Grow  
FOOD  
BANKS

2

3

4

5

6

FESTIVO

NO LECTIVO

CREMA DE CALABAZA  
  
LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA

CREMA DE BROCOLI  
  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)

ARROZ DE VERDURAS  
  
POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

9

10

11

12

13

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS  
  
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)

ARROZ CON VERDURAS  
  
HAMBURGUESA DE PAVO TOMATE ALIÑADO

CREMA DE PUERROS  
  
PAELLA DE CARNE

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA  
  
POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

16

17

18

19

20

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS  
  
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  
  
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON MAIZ Y GUISANTES

CREMA DE AVE  
  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)

SEMOLA DE ARROZ  
  
POLLO A LA PORTUGUESA

CREMA DE VERDURAS  
  
MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ

FRUTA

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

FRUTA

23

24

25

26

27

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)  
  
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS

CREMA DE ZANAHORIA  
  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)

CREMA DE CALABACIN  
  
POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS  
  
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA

SOPA DE AVE CON ARROZ  
  
TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

30

31

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO  
  
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA  
  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

COMPOTA

FRUTA

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

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

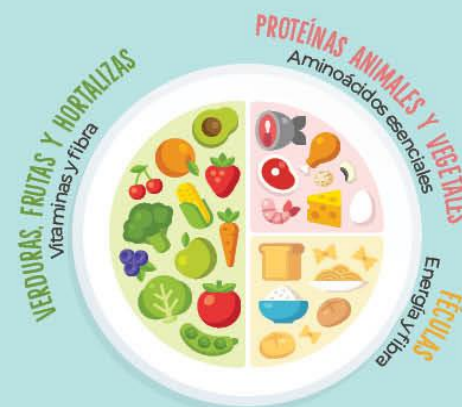
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:

