



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

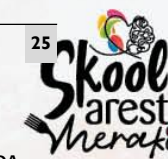
JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
bien.org



FISH
REVOLUTION



1

CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA

2

ARROZ CON VERDURAS

3

SOPA DE VERDURAS

4

CREMA DE GARBANZOS

LOMO SAJONIA AL HORNO CON
CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAPOLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
CON TOMATE NATURALTORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA
SALTEADAMERLUZA CON PICADA CON ENSALADA
DE TOMATE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

7

SOPA DE AVE

8

SEMOLA DE ARROZ

9

CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS

10

ARROZ CON VERDURITAS

11

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
CON VERDURAS Y PATATA

BULLIT DE POLLO

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON
BROCOLITORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONESTORTILLA DE PATATA CON GUISANTES
SALTEADOS CON FIAMBRE DE PAVO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR NATURAL

FRUTA

14

CREMA DE ALUBIAS PINTAS

15

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

16

CREMA DE VERDURAS

17

SOPA DE ESTRELLITAS

18

SEMOLA DE ARROZ

TORTILLA DE CALABACIN CON
ZANAHORIA SALTEADA

PESCADO A LA MALLORQUINA

MACARRONES INTEGRALES CON
BOLOÑESA DE LEGUMBRETAMERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE
VERDURASPOLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y
CALABACIN

FRUTA

YOGUR NATURAL

FRUTA

FRUTA

FRUTA

21

CREMA DE LENTEJAS

22

SOPA DE AVE

23

ARROZ DELICIAS

24

CREMA DE PATATA CON CEBOLLA

25

ARROZ DE PESCADO

TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN

BULLIT (garbanzos, verduras, patata)

MERLUZA AL LIMON CON PASTA
INTEGRALPOLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE
NATURALHAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA
DE TOMATE

YOGUR NATURAL

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

28

SOPA DE ARROZ

29

CREMA DE ALUBIAS PINTAS

30

GARBANZOS ALIÑADOS

MERLUZA AL HORNO CON PICADA,
CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAMUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON
TABOULE

HUEVOS COCIDOS CON PISTO

FRUTA

YOGUR NATURAL

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.



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

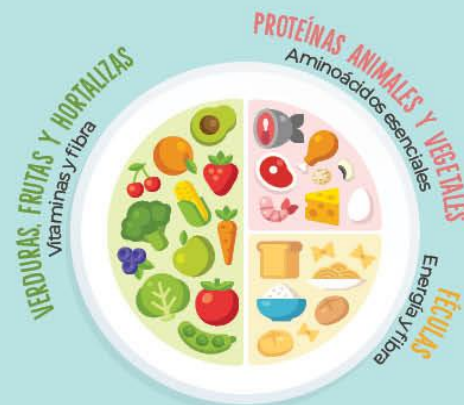
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

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.**