

| LUNES                                                                                     | MARTES                                                   | MIÉRCOLES                                                                 | JUEVES                                                                     | VIERNES                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 2                                                                                         | 3                                                        | 4                                                                         | 5                                                                          | 6                                                   |
| COLIFOR AL AJILLO                                                                         | ARROZ CON LEGUMBRETA                                     | ESCUDELLA FRESCA                                                          | CREMA DE VERDURAS                                                          | MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS                    |
| BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS                                                  | HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) | LENTEJAS DE LA HUERTA                                                     | HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br>1772000/155927 | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA                      |
| FRUTA                                                                                     | YOGUR                                                    | FRUTA                                                                     | FRUTA                                                                      | FRUTA                                               |
| 9                                                                                         | 10                                                       | 11                                                                        | 12                                                                         | 13                                                  |
| CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA                                                             | PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE                       | ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) | GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA                                          | TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate)    |
| ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS (ACEITUNA VERDE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, MAIZ) | GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes)              | HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS                                  | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)               | GUISO DE ALUBIAS PINTAS                             |
| YOGUR                                                                                     | FRUTA                                                    | FRUTA                                                                     | FRUTA                                                                      | FRUTA                                               |
| 16                                                                                        | 17                                                       | 18                                                                        | 19                                                                         | 20                                                  |
| CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE                                                | GUISO DE PATATAS                                         | ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS                                               | CREMA DE BROCOLI                                                           | PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) |
| BULLIT DE GARBANZOS VG                                                                    | HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON BROCOLI                     | TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)                 | ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla)             | LENTEJAS ESTOFADAS                                  |
| FRUTA                                                                                     | FRUTA                                                    | FRUTA                                                                     | YOGUR                                                                      | FRUTA                                               |
| 23                                                                                        | 24                                                       | 25                                                                        | 26                                                                         | 27                                                  |
| PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO                                                       | GUISANTES ESTOFADOS CON ZANAHORIA                        | POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS                                    | ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO                                     | CREMA MULTIVEGETALES                                |
| LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS                                                       | HAMBURGUESA QUINOA CON PANACHE DE VERDURAS               | TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maíz)            | LENTEJAS CON CALABAZA                                                      | TRAMPO DE GARBANZOS                                 |
| FRUTA                                                                                     | YOGUR                                                    | FRUTA                                                                     | FRUTA                                                                      | FRUTA                                               |
| 30                                                                                        |                                                          |                                                                           |                                                                            |                                                     |
| POTAJE DE LENTEJAS                                                                        |                                                          |                                                                           |                                                                            |                                                     |
| TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)                               |                                                          |                                                                           |                                                                            |                                                     |
| YOGUR                                                                                     |                                                          |                                                                           |                                                                            |                                                     |



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### 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

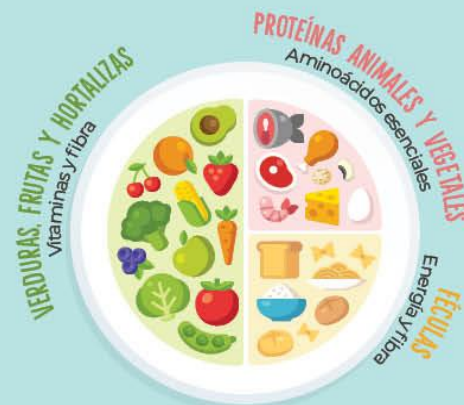
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**