

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 633 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

TOMATE Y ZANAHORIA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA
VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
BOQUERONES REBOZADOS
FRUTA

4 752 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUIANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

5 827 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

6 534 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
PATATAS GUIADAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

7 605 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 27 G.: 8

ENSALADA COMPLETA CON
LECHUGA, HUEVO, TOMATE Y JAMÓN
YORK
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
YOGUR DE SABOR

10 726 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

11 665 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CALDOSO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

12 495 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

13 573 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

14 734 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
CANELONES RELLENOS DE CARNE
CON BECHAMEL SUAVE
SALMÓN AL LIMÓN
FRUTA

17 781 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ A BANDA
POLLO ASADO
FRUTA

18 865 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

19

FESTIVO

20 831 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 51 G.: 15

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

21 610 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

24 698 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

25 556 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y
PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

26 565 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27 860 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 49 G.: 14

BON PROFIT (CATALUÑA)
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS
Y PATATAS
PASTEL DE SANT JORDI

28 702 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 5

ENSALADA VERDE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON
SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
FRUTA

31 672 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE GUIANTES CON ACEITE
DE HIERBABUENA
FISHFOCACIA A LA BARBACOA
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

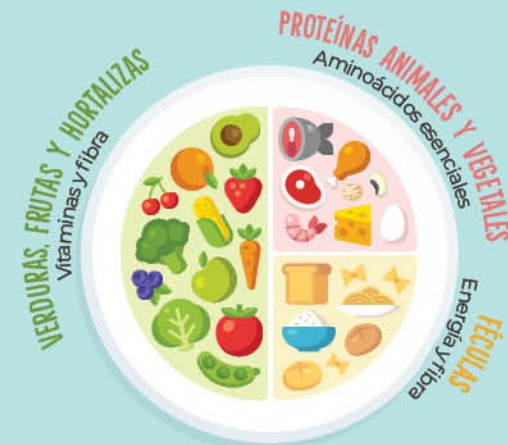
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.