

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 765 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA

5 607 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

LECHUGA Y REMOLACHA  
TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

6 691 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

LECHUGA Y CEBOLLA  
GARBANZOS GUIADOS CON  
ACELGAS  
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE  
FRUTA

7 749 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
FIDEUÁ DE CARNE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE  
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
FRUTA

8 577 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
FRUTA

11 663 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO  
MACARRONES INTEGRALES A LA  
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y  
CARNE PICADA)  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

12 561 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 29 G.: 5

AL SON DE LA TERRETA  
(C.VALENCIANA)  
ENSALADA MEDITERRANEA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13 577 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 33 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA  
OLLETA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
YOGUR

14 411 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y MAÍZ  
GUIADO DE POLLO  
FRUTA

15 563 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

18 538 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 34 G.: 9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
SOPA DE LETRAS  
ESTOFADO DE CERDO CON  
GUISANTES Y ZANAHORIAS  
FRUTA

19 692 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 38 G.: 8

TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
LENTEJAS ESTOFADAS  
CABALLA AL LIMÓN  
FRUTA

20 852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y  
MAÍZ  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
NUGGETS DE POLLO  
FRUTA

21 596 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 35 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA  
DE GARBANZO  
YOGUR

22 531 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 27 G.: 4

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
GUIZO DE ARROZ Y HABICHUELAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON  
SALSA MERY  
FRUTA

25 751 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
FIDEUA CON VERDURITAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

26 656 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 7

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

27 541 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 33 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA  
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
FISH LASAÑA DE MERLUZA  
HELADO

28 488 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ENSALADA COLESLAW  
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

29 576 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 5

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

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

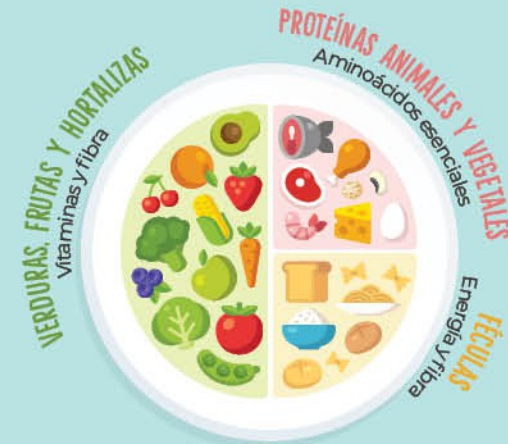
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**