

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

5 587 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 7

LECHUGA Y REMOLACHA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO
THAI
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

14 617 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 11

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO AL AJILLO
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
GUIISO 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

28 524 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

ENSALADA COLESLAW
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA
VERDE Y ZANAHORIA)
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

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

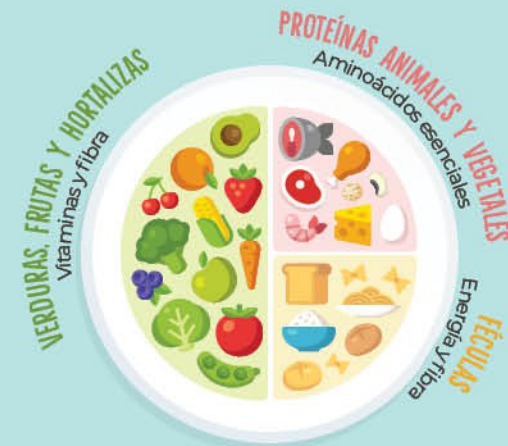
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**