

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

665 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
MACARRONES CON ATÚN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR

8

773 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 42 G.: 6

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

9

649 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

LECHUGA Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

10

564 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 29 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

13

476 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 6

ENSALADA PANZANELLA
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

14

759 Kcal. P.: 21 HC.: 26 L.: 49 G.: 15

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR

15

556 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 15

ENSALADA COMPLETA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)

588 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 41 G.: 10
ENSALADA SAN ISIDRO
SOPA CASTELLANA
POLLO EN ESCABECHE
PASTEL DE YEMA

17

664 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 9

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HUEVOS A LA PLANCHA
YOGUR

20

738 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

21

784 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
YOGUR

22

684 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 15 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FISHPIZZA PROVENZAL
FRUTA

23

562 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

ENSALADA COLESLAW
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24

585 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 16

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
YOGUR

27

849 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

MACARRONES INTEGRALES A LA
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y
CARNE PICADA)
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
FRUTA

28

777 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 8

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
OLLETA
CROQUETAS DE JAMÓN
YOGUR

29

570 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
SOPA DE MENUDILLOS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

30

761 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 11

"DÍA DE LA PAZ"

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

31

625 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 11

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
TORTILLA DE PATATA
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

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.