

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO LECHUGA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA YOGUR	6 GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <b>AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)</b> ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO YOGUR	20 <b>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</b> MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA ENSALADA VERDE YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA LECHUGA YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	28 MACARRONES A LA CARBONARA HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA YOGUR	6 GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <u>AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)</u> ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO YOGUR	20 <u>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA LECHUGA YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	28 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA YOGUR	6 GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <b>AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)</b> ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON CALABAZA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO YOGUR	20 <b>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	28 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS CON TOMATE LECHUGA YOGUR	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA) ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO YOGUR	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO YOGUR	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA DE SETAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA LECHUGA YOGUR	CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	MACARRONES A LA CARBONARA HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS YOGUR	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA YOGUR	6 GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <u>AL SON DE LA TERRETA</u> (C. VALENCIANA) ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO YOGUR	20 <u>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</u> MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA LECHUGA YOGUR	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA FRUTA	28 MACARRONES A LA CARBONARA HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <u>AL SON DE LA TERRETA</u> (C. VALENCIANA) ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	20 <u>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</u> MACARRONES CON TOMATE NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA POSTRE VEGETAL DE SOJA	22 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	28 MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO 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

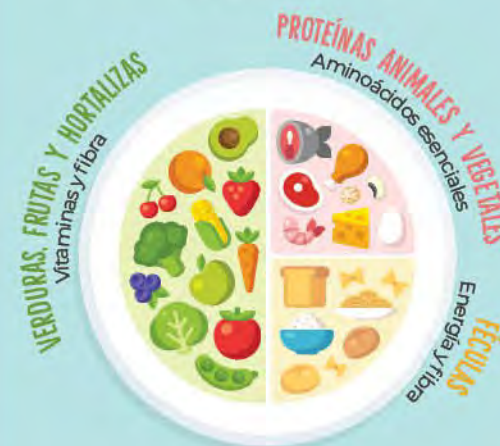
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**