



VIERNES

aprende
a comer
sano.o



FISH
REVOLUTION



13



20



27



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

2

3

4

5

6

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAJE DE GARBAZOS CON
ESPINACAS

CREMA DE AVE

FIDEUA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

GUISO DE ALBONDIGAS

NUGGETS DE POLLO CON MAIZ Y
GUISANTESALITAS DE POLLO CON SALSA
BARBACOA CON ENSALADA (lechuga,
col lombarda y zanahoria)VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

ARROZ A LA CUBANA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

9

10

11

12

13

SOPA DE AVE

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

CREMA DE CALABACIN

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS
CON BERENJENA Y CALABACINCROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA
(lechuga, maiz y zanahoria)POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON
PATATA ASADAEMPAÑADILLAS DE ATUN CON ENSALADA
(lechuga, mezclum y aceitunas)TORTILLA DE CALABACIN CON
MENESTRA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

16

17

18

19

20

PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y
VERDURASSALCHICHAS BRATWURST CON
CHUCRUTPOLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y
aceitunas)

GUISO DE ALBONDIGAS

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE
PATATABUÑUELOS DE BACALAO CON
ENSALADA (lechuga, col lombarda y
maiz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

23

24

25

26

27

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

ARROZ CALDOSO

SOPA DE AVE

POTAJE DE GARBAZOS CON VERDURITAS

NO LECTIVO

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

HAMBURGUESA DE PAVO CON
ENSALADA (lechuga, mezclum y
aceitunas verdes)

ESTOFADO DE PAVO

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA
BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y
PIMIENTO ROJO

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
9	10	11	12	13
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUIJO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUIJO DE PATATAS CON CHORIZO Y VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUIJO DE ALBONDIGAS	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
CREMA DE CHAMPIÑONES	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	NO LECTIVO
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMENTO ROJO	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBAZOS CON ESPINACAS	CREMA DE AVE	FIDEUA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISESANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
9	10	11	12	13
SOPA DE AVE	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISESANTES Y PATATAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	ARROZ CALDOSO	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBAZOS CON VERDURITAS	
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMENTO ROJO	NO LECTIVO
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	CREMA DE VERDURAS
GUISO DE ALBONDIGAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISESANTES	ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
9	10	11	12	13
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISESANTES Y PATATAS	HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA	DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUISO DE ALBONDIGAS	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	GARBANZOS ALIÑADOS
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
23	24	25	26	27
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	ESTOFADO DE PAVO	MUSLITOS DE POLLO EN Salsa BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	NO LECTIVO
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

CREMA DE GARBANZOS

CREMA DE AVE

FIDEUA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

GUISO DE ALBONDIGAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISESANTES

TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO

POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ

FRUTA

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

9

10

11

12

13

SOPA DE AVE

CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS

CREMA DE CALABACIN

CREMA DE GARBANZOS

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISESANTES Y PATATAS

TORTILLA DE PATATA CON CALABAZA

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA

TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

16

17

18

19

20

PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

SEMOLA DE ARROZ

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON GU.TOMATE ALIÑADO

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA

TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

23

24

25

26

27

CREMA DE CHAMPIÑONES

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

SOPA DE AVE

CREMA DE GARBANZOS

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL

TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN PROVENZAL

MERLUZA CON PICADA DE LIMON CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

NO LECTIVO

FRUTA

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

CREMA DE AVE

FIDEUA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISESANTES

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)

POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

9

10

11

12

13

SOPA DE AVE

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

CREMA DE CALABACIN

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

SOPA DE AVE CON ARROZ

MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISESANTES Y PATATAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA

CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

16

17

18

19

20

PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA BECHAMEL

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

23

24

25

26

27

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

ARROZ CALDOSO

SOPA DE AVE

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

SALMON AL ENELDO CON ARROZ

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

NO LECTIVO

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
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:



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



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

SI HEMOS COMIDO...

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

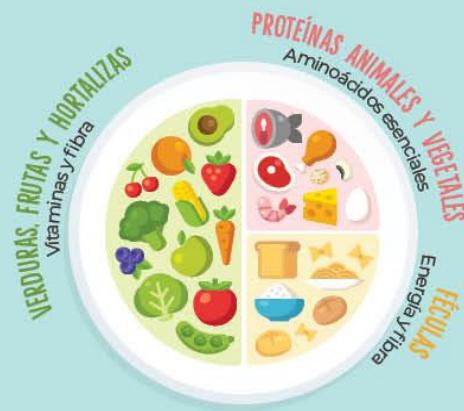
PODEMOS CENAR:

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.



RECUELA: 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.