



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES		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	
GUIZO DE ALBONDIGAS	NUGGETS DE POLLO CON MAIZ Y GUISANTES	ALITAS 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 CALABACIN	CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	EMPANADILLAS 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	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUIZO DE PATATAS CON CHORIZO Y VERDURAS	
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUIZO DE ALBONDIGAS	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	BUÑUELOS 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 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		
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
GUIZO DE ALBONDIGAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES	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 GUISANTES 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	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUIZO 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)	GUIZO 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 PIMIENTO ROJO	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

aprende  
acomero  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





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
GUISO DE ALBONDIGAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES	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 GUISANTES 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 GARBANZOS CON VERDURITAS	NO LECTIVO
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 PIMIENTO ROJO	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION







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
GUIZO DE ALBONDIGAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES	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 GUISANTES 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	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	GUIZO 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	NO LECTIVO
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezcum y aceitunas verdes)	ESTOFADO DE PAVO	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

3

CREMA DE GARBANZOS

4

CREMA DE AVE

5

FIDEUA DE VERDURAS

6

CREMA DE VERDURAS

GUIZO DE ALBONDIGAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES

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

SOPA DE AVE

10

CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS

11

CREMA DE CALABACIN

12

CREMA DE GARBANZOS

13

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES 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

PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

17

SEMOLA DE ARROZ

18

CREMA DE VERDURAS

19

ARROZ CALDOSO

20

GUIZO 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

CREMA DE CHAMPIÑONES

24

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

25

SOPA DE AVE

26

CREMA DE GARBANZOS

27

NO LECTIVO

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

FRUTA

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

aprende  
acomerte  
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 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 GUISANTES	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 GUISANTES 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	NO LECTIVO
SALMON AL ENELDO CON ARROZ	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezcum 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	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	

aprende  
acomersano.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.



#### 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

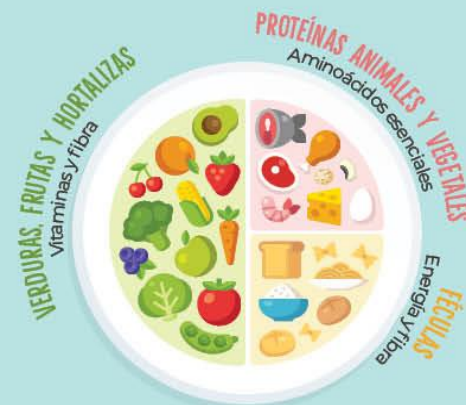
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

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:

**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.**