

**BASAL**

**JUNIO**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**



**VIERNES**

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANES  
DE LA SALUD**



1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE ESTRELLITAS

TUMBET

TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)

PESCADO A LA MALLORQUINA

MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA

FRITO MALLORQUIN

POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

POTAJE DE LENTEJAS

SOPA DE ESTRELLITAS

CREMA DE CALABACIN

ARROZ DE PESCADO

ENSALADILLA RUSA

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

BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)

MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL

POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)

HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

SOPA DE ARROZ

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

PATATAS A LA RIOJANA

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (dte cod picatostes)

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)

MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

HUEVOS COCIDOS CON PISTO

NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA (lechuga y tomate)

ESCUDELLA FRESCA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

NATILLAS VAINILLA

FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES		VIERNES
1 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	2 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	3 CREMA DE VERDURAS	4 SEMOLA DE ARROZ	5 TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	FRITO MALLORQUIN	POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	9 SEMOLA DE ARROZ	10 CREMA DE CALABACIN	11 ARROZ DE PESCADO	12 ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15 SOPA DE ARROZ	16 GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	17 PATATAS A LA RIOJANA	18 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE	19 CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
acomer  
sa 5 0.org



FISH  
REVOLUTION



1	2	3	4	5
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	TUMBET
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO CON SALSAS BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate))
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
SOPA DE ARROZ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE PUERROS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA

**DIETA: NO CARNE**

**JUNIO**



**VIERNES**





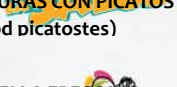




**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUE**

1	2	3	4	5
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	TUMBET 
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	LENTEJAS CON CALABAZA 
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA 
8	9	10	11	12
POTAJE DE LENTEJAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA 
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT DE GARBANZOS VG	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS 
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
CREMA DE PUERROS	TABULE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes) 
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA 
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	FRUTA 
				
				

# 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:



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

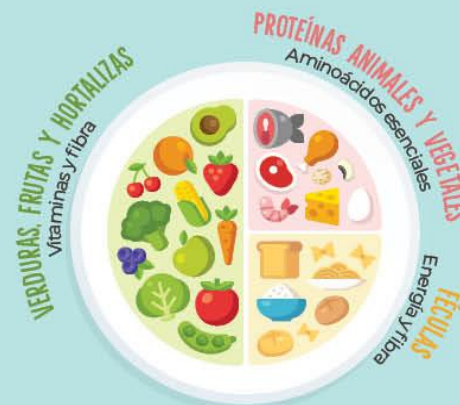
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

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