



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

	4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA	
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)	GARBANZOS CON LEGUMBRETA	
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	
	11	12	13	14	15
SOPA DE ARROZ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	PATATAS A LA RIOJANA	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes)	
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	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
	18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS	
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATA	"BURRITO" TEX MEX CON PICADA VEGETAL	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)	
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
	25	26	27	28	29
JORNADA TAIWANESA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS	
ESTOFADO DE CERDO TAIWANES (LU ROU FAN)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	



Maria Florencia Franzese
Nutricionista CV-2111

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FESTIVO
4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON CALABACIN	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	GARBANZOS CON LEGUMBRETA
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
11	12	13	14	15
SOPA DE ARROZ	GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes)
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)	GARBANZOS CON PISTO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATA	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
25	26	27	28	29
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN	POLLO AL HORNO CON CALABACIN	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA



Maria Florencia Franzese
Nutricionista CV-2111

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				I
				FESTIVO
4	5	6	7	8
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA
FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA
11	12	13	14	15
SOPA DE ARROZ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE	PATATAS A LA RIOJANA	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	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATA	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
25	26	27	28	29
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1

aprende
acomer
sano.org

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



4 5 6 7 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	GARBANZOS CON LEGUMBRETA
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

11 12 13 14 15

SOPA DE ARROZ	GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	PATATAS A LA RIOJANA	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes)
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	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA

18 19 20 21 22

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATA	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

25 26 27 28 29

SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

5

6

7

8

POTAJE DE LENTEJAS

SOPA DE ESTRELLITAS

CREMA DE CALABACIN

ARROZ DE PESCADO

ENSALADILLA RUSA

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

HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)

MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL

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

GARBANZOS CON LEGUMBRETA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

11

12

13

14

15

SOPA DE ARROZ

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

CALABACIN PATATA Y ZANAHORIA

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes)

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

CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)

ESCUDELLA FRESCA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

18

19

20

21

22

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA

ARROZ BRUT (pollo y verduras)

SOPA DE VERDURAS

POTAJE DE GARBANZOS

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)

MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI

"BURRITO" TEX MEX CON PICADA VEGETAL

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)

SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

25

26

27

28

29

SOPA DE AVE

ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS

LENTEJAS ESTOFADAS

CREMA DE BROCOLI

PAELLA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)

TORTILLA FRANCESA CON PASTA INTEGRAL

POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)

BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

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

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

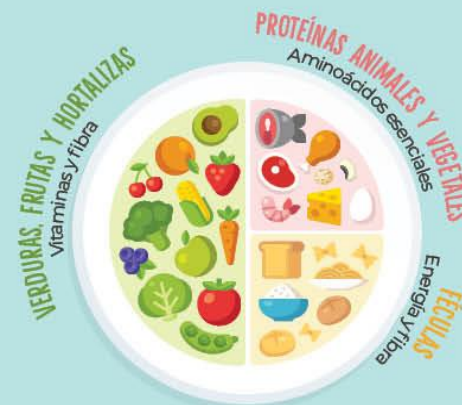
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

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:

