

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
acomergano.org

NO LECTIVO

3

SOPA DE AVE

SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA  
(lechuga, maíz y zanahoria)

LACTEO

4

CREMA DE PUERROS

PAELLA DE CARNE

FRUTA

5

MACARRONES NAPOLITANA

SAN JACOBO CON ENSALADA (lechuga,  
cebolla y zanahoria)

FRUTA

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

PESCADO MALLORQUINA

FRUTA

7



FISH  
REVOLUTION



10

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAJE DE GARBANZOS CON  
ESPINACAS

GUIISO DE ALBONDIGAS

FRUTA

11

CREMA DE AVE

ALITAS DE POLLO CON SALSA  
BARBACOA CON ENSALADA (lechuga,  
col lombarda y zanahoria)

LACTEO

12

FIDEUA DE VERDURAS

VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS  
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS

ARROZ A LA CUBANA

FRUTA



17

SOPA DE AVE

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS  
CON BERENJENA Y CALABACIN

FRUTA

18

CREMA DE CALABACIN

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON  
BROCOLI Y ZANAHORIA

FRUTA

19

JORNADA ITALIANA

PASTA ALLA BOSCAIOLA

POLLO ALLA CACCIATURA IN BIANCO

FRUTA

20



ARROZ CALDOSO DE PESCADO

TORTILLA DE CALABACIN CON  
MENESTRA

FRUTA



24

PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

SALCHICHAS BRATWURST CON  
CHUCRUT

LACTEO

25

GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON  
BORRAJA

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

FRUTA

26

CREMA DE VERDURAS

GUIISO DE ALBONDIGAS

FRUTA

27

ARROZ CALDOSO

SALCHICHAS DE CERDO CON PURE DE  
PATATA

FRUTA

28

GUIISO DE PATATAS CON CHORIZO Y  
VERDURAS

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

FRUTA



# DIETA: NO GLUTEN

NOVIEMBRE



aprende  
acomersano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MERLUZA AL HORNO CON ARROZ	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
10	11	12	13	14
ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA	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 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
17	18	19	20	21
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)	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON BROCOLI Y ZANAHORIA	POLLO ALLA CACCIATURA IN BIANCO	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
24	25	26	27	28
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIA	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

# DIETA: NO HUEVO - NO PLV - NO SOJA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE



rende  
acomero  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



3

GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS

4

ARROZ CON VERDURAS

5

CREMA DE PUERROS

6

CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS  
FINAS HIERBAS

7

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

MERLUZA CON SALSAS CURRY Y ARROZ

LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
(lechuga, maíz y zanahoria)

PAELLA DE CARNE

POLLO ASADO EN SU JUGO CON  
ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

PESCADO MALLORQUINA

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

10

ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA

11

POTAJE DE GARBANZOS CON  
ESPINACAS

12

CREMA DE ZANAHORIA

13

SEMOLA DE ARROZ

14

CREMA DE VERDURAS

JUDIAS VERDES CON AJADA

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 SALSAS DE TOMATE Y  
ARROZ

FRUTA

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

FRUTA

17

ARROZ CON CALABACIN

18

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

19

CREMA DE CALABACIN

20

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

21

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

MERLUZA CON SALSAS DE LIMON CON  
GUISANTES Y PATATAS

HAMBURGUESA DE PAVO CON  
CALABAZA

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON  
BROCOLI Y ZANAHORIA

POLLO ALLA CACCIATURA IN BIANCO

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

FRUTA

COMPOTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

24

CREMA DE CALABACIN

25

GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON  
BORRAJA

26

CREMA DE VERDURAS

27

BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS

28

GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS

SALCHICHAS BRATWURST CON  
CHUCRUT

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

HAMBURGUESA DE PAVO CON  
TOMATE NATURAL

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE  
PATATA

GARBANZOS ALIÑADOS

COMPOTA












FRUTA

FRUTA










FRUTA



FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
3	4	5	6	7	   
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	
MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ	CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
10	11	12	13	14	 
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	
17	18	19	20	21	
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	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, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	POLLO ALLA CACCIATURA IN BIANCO	CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA	
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
24	25	26	27	28	 
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 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 maíz)	
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	

DIETA: NO FRUTOS SECOS					NOVIEMBRE				
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS		SOPA DE AVE		CREMA DE PUERROS		MACARRONES NAPOLITANA		POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	
MERLUZA AL HORNO CON ARROZ		SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)		PAELLA DE CARNE		POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA		LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
10		11		12		13		14	
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		CREMA DE AVE		FIDEUA DE VERDURAS		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	
17		18		19		20		21	
SOPA DE AVE		POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS		CREMA DE CALABACIN		PASTA ALLA BOSCAIOLA		ARROZ CALDOSO DE PESCADO	
MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON BROCOLI Y ZANAHORIA		POLLO ALLA CACCIATURA IN BIANCO		TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA	
FRUTA		LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
24		25		26		27		28	
PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES		GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA		CREMA DE VERDURAS		ARROZ CALDOSO		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		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	
LACTEO		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA	

# DIETA: NO PLV - NO LACTOSA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NOVIEMBRE



aprende  
a comer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



21 ARIANES  
LA SALUD



3

4

5

6

7

GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS

SOPA DE AVE

CREMA DE PUERROS

MACARRONES NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ

LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
(lechuga, maíz y zanahoria)

PAELLA DE CARNE

POLLO ASADO EN SU JUGO CON  
ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga y tomate)

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

10

11

12

13

14

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAJE DE GARBANZOS CON  
ESPINACAS

CREMA DE AVE

FIDEUA DE VERDURAS

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

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

17

18

19

20

21

SOPA DE AVE

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

CREMA DE CALABACIN

PASTA ALLA BOSCAIOLA

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON  
GUISANTES Y PATATAS

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

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON  
PATATA ASADA

POLLO ALLA CACCIATURA IN BIANCO

TORTILLA DE CALABACIN CON  
MENESTRA

FRUTA

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

24

25

26

27

28

PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON  
BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

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

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

YOGUR SOJA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

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:



## 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

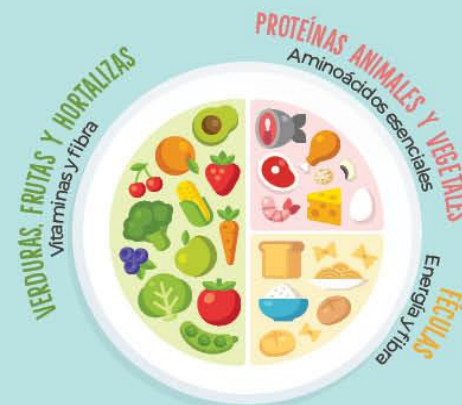
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**