

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
a comer  
sano.org

NO LECTIVO

3

4

5

6

7

SOPA DE AVE

CREMA DE PUEBROS

MACARRONES NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

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

PAELLA DE CARNE

SAN JACOB0 CON ENSALADA (lechuga,  
cebolla y zanahoria)

PESCADO MALLORQUINA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

10

11

12

13

14

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

17

18

19

20

21

SOPA DE AVE

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

CREMA DE CALABACIN

PASTA ALLA BOSCAiola



ARROZ CALDOSO DE PESCAO

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS  
CON BERENJENA Y CALABACINCROQUETAS DE JAMON 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 INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON  
BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

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

GUISO DE ALBONDIGAS

SALCHICHAS DE CERDO CON PURE DE  
PATATATORTILLA FRANCESAS CON ENSALADA  
(lechuga, col lombarda y maiz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

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, 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
ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA	POTAJE DE GARBAÑOS 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 PIMENTOS 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 GARBAÑOS CON VERDURITAS	DARDANES EN SALUD
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 (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	STOP FOOD WASTE Program
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 maíz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

# DIETA: NO HUEVO - NO PLV - NO SOJA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

NOVIEMBRE

VIERNES

  
Maria Florencia Fransese  
Nutricionista Cv-2111

rende  
a comer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



21 GUARDIANES  
DE LA SALUD



28 STOP  
FOOD  
WASTE  
Program



3	4	5	6	7
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS	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)	PESCADO MALLORQUINA
FRUTA	COMPOTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
10	11	12	13	14
ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	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 SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	COMPOTA	FRUTA	FRUTA
17	18	19	20	21
ARROZ CON CALABACIN	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	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	25	26	27	28
CREMA DE CALABACIN	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)	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, maiz y zanahoria)	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISESANTES	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 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
17	18	19	20	21
SOPA DE AVE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO DE PESCA
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	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 maiz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

3

4

5

6

7

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

SOPA DE AVE

CREMA DE PUEROS

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)
**FISH REVOLUTION**

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



GUISO DE ALBONDIGAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y  
GUISANTESTORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  
(lechuga, col lombarda y zanahoria)POLLO AL HORNO CON PATATAS  
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOSMERLUZA 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 PATATASTORTILLA 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

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON  
BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

SALCHICHAS BRATWURST CON  
CHUCRUTPOLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y  
aceitunas)

GUISO DE ALBONDIGAS

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE  
PATATATORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  
(lechuga, col lombarda y maíz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA



## DIETA: NO PLV - NO LACTOSA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

NOVIEMBRE

VIERNES

aprende  
a comer  
sano.orgFISH  
REVOLUTIONARDIANTES  
LA SALUDSTOP  
FOOD  
WASTE  
ProgramCROW  
FOOD  
BANKS

3	4	5	6	7
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE PUEROS	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 SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	11 POTAJE DE GARBAZOS CON ESPINACAS	12 CREMA DE AVE	13 FIDEUA DE VERDURAS	14 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	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA
17 SOPA DE AVE	18 POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	19 CREMA DE CALABACIN	20 PASTA ALLA BOSCAiola	21 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 PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES	25 GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	26 CREMA DE VERDURAS	27 ARROZ CALDOSO	28 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 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:



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

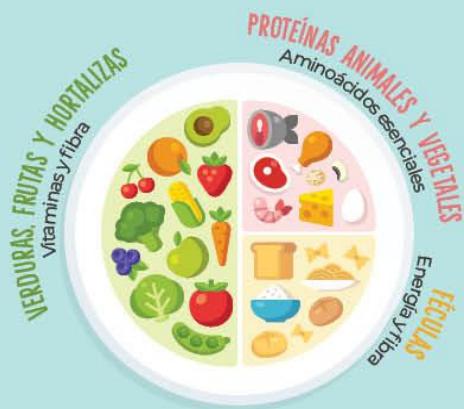
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

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:

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Pescado o huevo

→ Carne o huevo

→ Pescado o carne

→ Lácteos o Fruta

→ 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.