



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	2 ESCUDELLA FRESCA TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	6 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
12 SOPA DE AVE BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 SEMOLA DE ARROZ ALBONDIGAS DE MERLUZA CON BROCOLI FRUTA	14 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	16 PAELLA DE VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	23 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO (BRESA) CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA
26 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN YOGUR NATURAL	27 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE 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

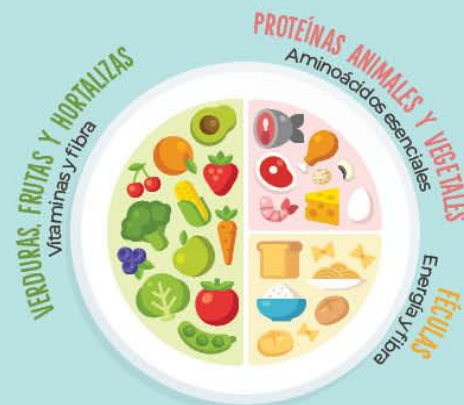
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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:





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO
			POLLO EMPANADO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR	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

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

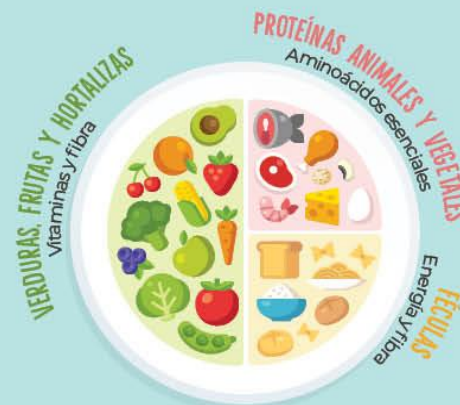
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

CANDELA RAMB
DIE-TISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Comer
san 2.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo)CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

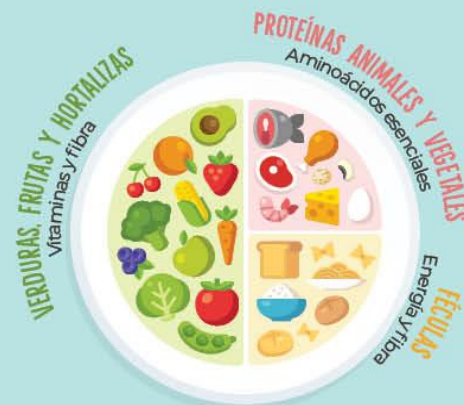
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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:

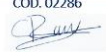
RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*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.**

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286


aprende
acom
sar 2 .org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	CREMA ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA	MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
19	20	21	22	
CREMA DE ALUBIAS PINTAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	POLLO AL HORNO (BRESA) CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE
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

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

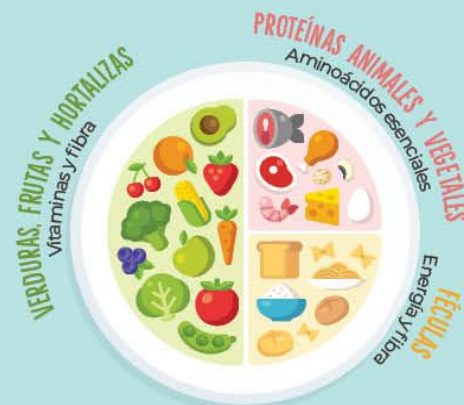
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	CREMA ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES)
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	9
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE ALUBIAS PINTAS
BONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	SEMOLA DE ARROZ	PANACHE DE VERDURAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	POLLO AL HORNO CON CALABACIN	LENTEJAS ESTOFADAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	23
CREMA DE ALUBIAS PINTAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	POLLO AL HORNO (BRESA) CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE LENTEJAS	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	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

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

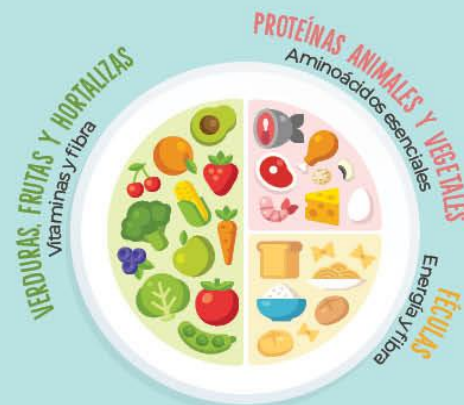
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

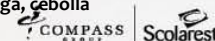
CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Russ

2



**FISH
REVOLUTION**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				I
			CREMA DE VERDURAS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE)
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON Salsa de tomate	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA de calabacin	GUISO de ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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, m
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA de PATATAS con CEBOLLA	ENSALADA de PATATAS con ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	PANACHE de VERDURAS	CREMA de BROCOLI	PAELLA de VERDURAS con ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	POLLO al HORNO con CALABACIN	LENTEJAS ESTOFADAS	POLLO ASADO al LIMON con ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)	LOMO de CERDO al HORNO con ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE de ALUBIAS BLANCAS con VERDURAS	ARROZ con salsa de TOMATE Y OREGANO	CREMA de VERDURAS	SEMOLA de ARROZ	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
HAMBURGUESA de PAVO con ZANAHORIA SALT	ESTOFADO de CERDO	GUISO de GARBANZOS con POTON	PESCADO a LA MALLORQUINA	POLLO al HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE de LENTEJAS	SEMOLA de ARROZ	CREMA de CALABACIN	CALDO de PESCADO con ARROZ INTEGRAL	CREMA de PATATA con CEBOLLA
POLLO al HORNO con CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA al LIMON con PATATA ASADA Y PICADA	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

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

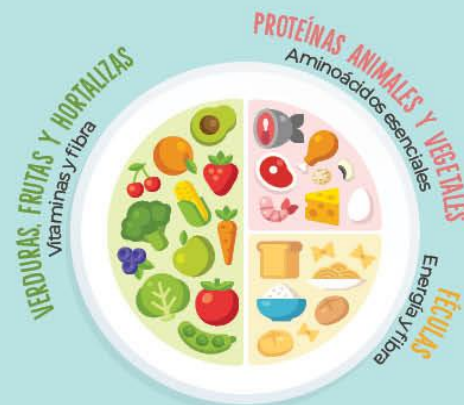
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.

CANDELA RAMB
DIETISTA - NUTRICIONISTA
COD. 02286

nde
acomer
sar 2 .org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSAS DE TOMATE	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	SALMON CON SALSAS DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	PANACHE DE VERDURAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	POLLO AL HORNO CON CALABACIN	LENTEJAS ESTOFADAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT	ESTOFADO DE CERDO	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo)CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
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

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

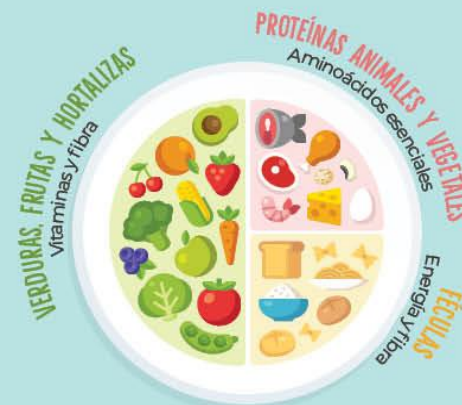
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y CALABACIN
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	
SEMOLA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espargagos, maiz)	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR NATURAL	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

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

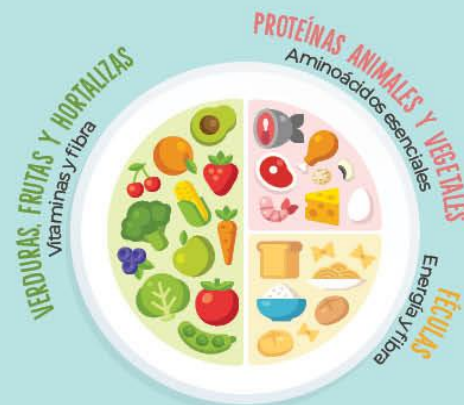
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas) FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	14 CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) YOGUR NATURAL	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	20 ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR NATURAL	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas) FRUTA	30 ENSALADILLA RUSA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

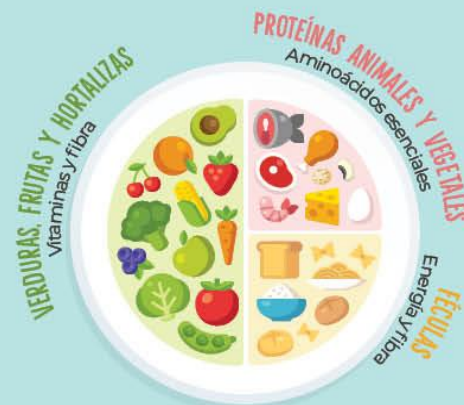
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

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

NOTAS:



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	14 CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maíz) FRUTA	20 ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) YOGUR	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 ENSALADILLA RUSA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

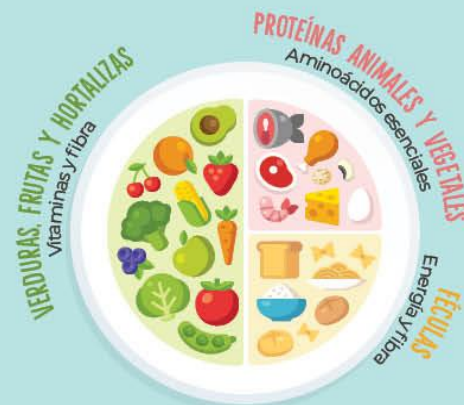
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	2 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	6 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 SOPA DE AVE BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	14 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	20 ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SOPA DE ESTRELLITAS PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 POTAJE DE LENDEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR SOJA	27 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 ENSALADILLA RUSA HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

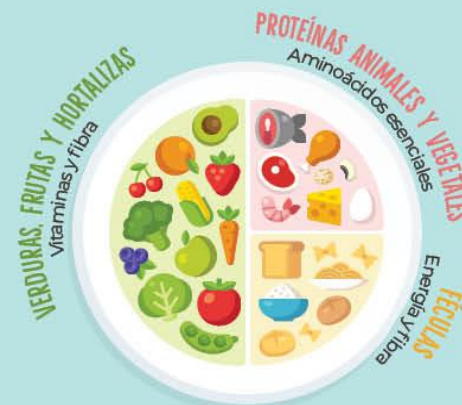
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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:



CANDELA RAMB
DIEETISTA - NUTRICIONISTA
COD. 02286

aprende
acom
sano
org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON Salsa DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON Salsa DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz)
YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
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

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

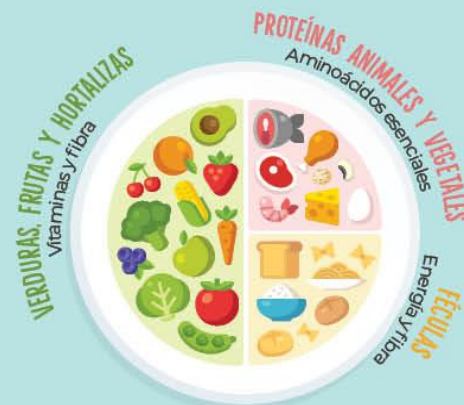
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSAS DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	8 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSAS DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	14 CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz) FRUTA	20 ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) YOGUR SOJA	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 ENSALADILLA RUSA HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

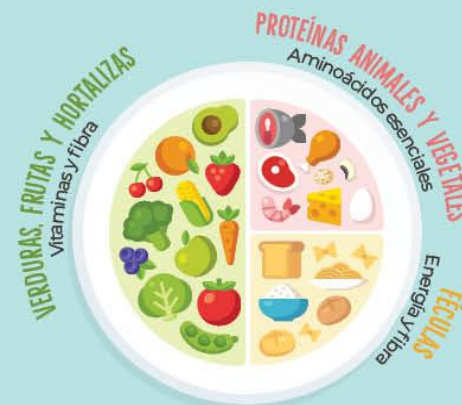
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
TORTILLA FRANCESA CON BROCOLI	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS MAÍZ Y TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT DE GARBANZOS VG	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	ENSALADA DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	HAMBURGUESA VEGETAL CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	LENTEJAS CON CALABAZA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT DE GARBANZOS VG	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS
YOGUR	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

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

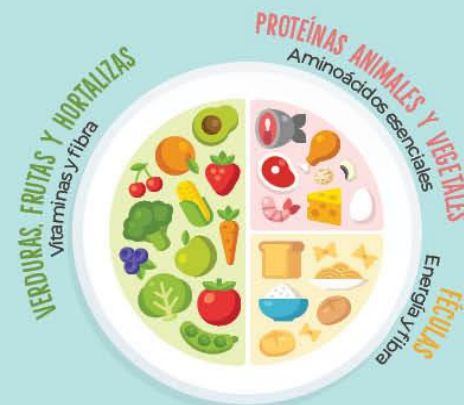
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

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

NOTAS:



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS	CREMA ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	9
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA	POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	23
CREMA DE ALUBIAS PINTAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	POLLO AL HORNO (BROCOLI Y CHAMPIÑONES Y CALABACIN)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	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

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

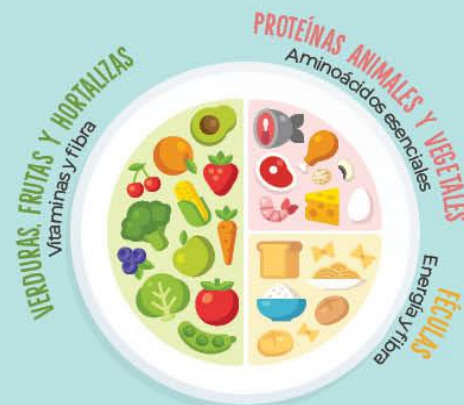
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS MAÍZ Y TOMATE POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR NATURAL	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR NATURAL	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

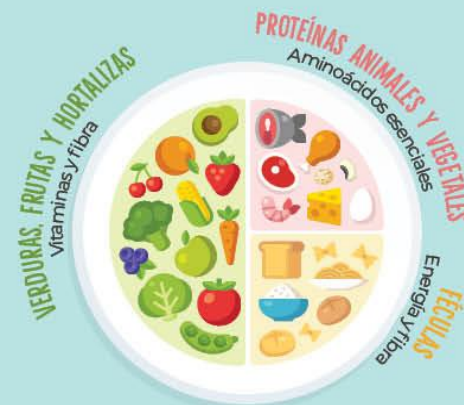
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

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

NOTAS:



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS	ESCUDELLA FRESCA
			POLLO EMPANADO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maíz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	ENSALADA DE ALUBIAS
YOGUR	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

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

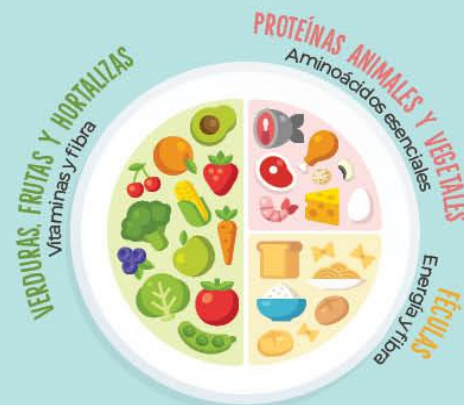
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	CREMA ESCUDELLA FRESCA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	8 CREMA DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	16 PAELLA DE VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA
19 CREMA DE ALUBIAS PINTAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	23 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO (BRESA) CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA
26 CREMA DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR NATURAL	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE 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

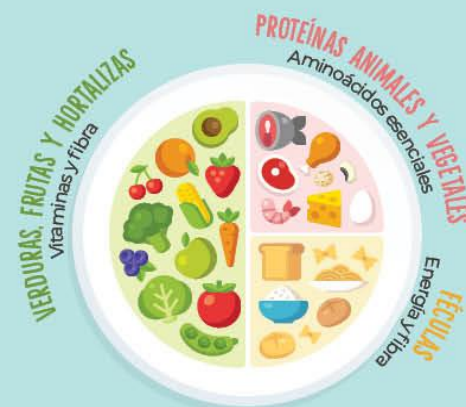
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	8 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) YOGUR	16 CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

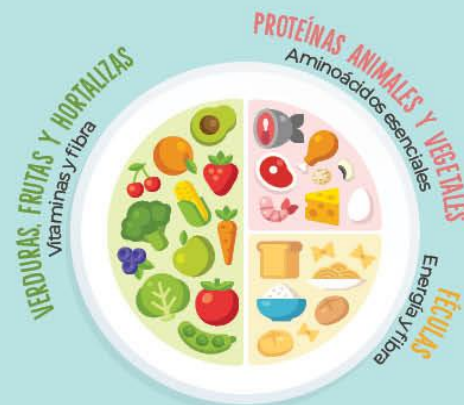
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	6 SEMOLA DE ARROZ POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 TUMBET dietetico POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR SOJA	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

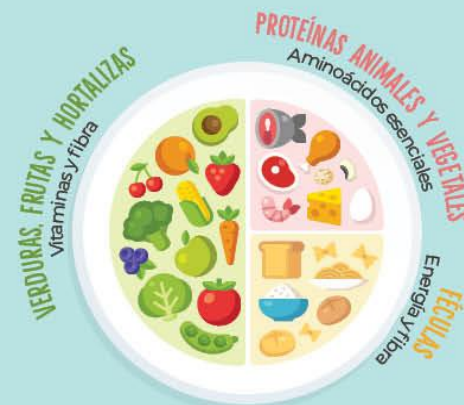
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	I PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA FRUTA	6 SEMOLA DE ARROZ POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON Salsa de ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 SOPA DE AVE BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) FRUTA	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz) FRUTA	20 ARROZ CON Salsa de TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE AL HORNO 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

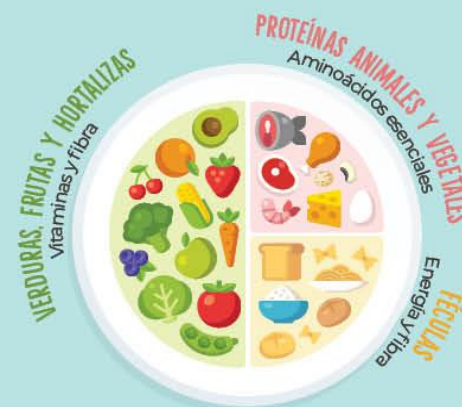
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**

CANDELA RAMB
DIE TISTA - NUTRICIONISTA
COD. 02286

aprende
a comer
bien
2.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	PANACHE DE VERDURAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	POLLO AL HORNO CON CALABACIN	LENTEJAS ESTOFADAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON Salsa DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE AL HORNO
FRUTA	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

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

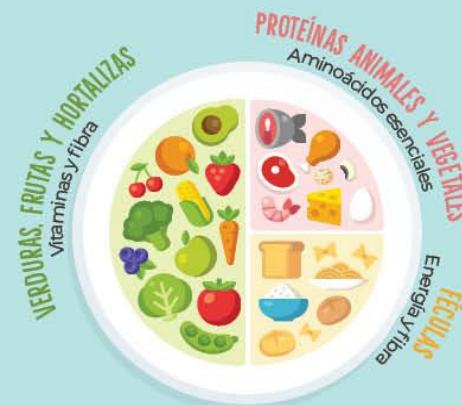
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT DE GARBANZOS VG	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	ENSALADA DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	LENTEJAS CON CALABAZA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	BULLIT DE GARBANZOS VG	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Canela

aprende
acomer
sano.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

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

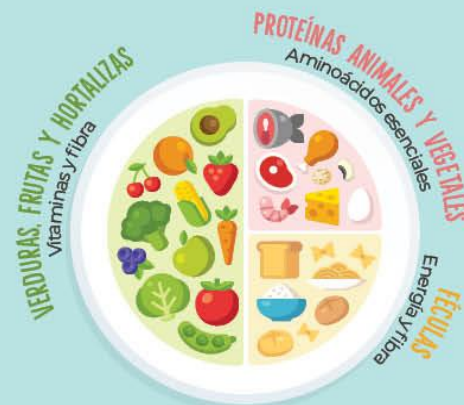
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

DIETA: NO FRUTOS SECOS					OCTUBRE	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANDELA RAMB DIETISTA – NUTRICIONISTA COD. 02286 aprende a comer sano 2.org FISH REVOLUTION	
			CREMA DE VERDURAS	1PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO		
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE)		
			FRUTA	FRUTA		
5CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	6PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	7ARROZ BRUT (pollo y verduras)	8CREMA DE CALABACIN	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS		
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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		
12SOPA DE AVE	13ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	14LENTEJAS ESTOFADAS	15CREMA DE BROCOLI	16PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL		
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA		
19POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	20ENSALADA MIXTA	21CREMA DE VERDURAS	22SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS		
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	ESTOFADO DE CERDO	GUIZO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)		
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
26CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	27SOPA DE ESTRELLITAS	28CREMA DE CALABACIN	29CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	30ENSALADILLA RUSA		
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	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		

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

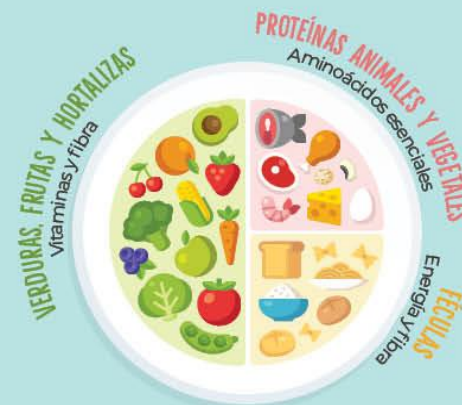
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y CALABACIN
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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, maíz)
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	
SEMOLA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate))
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

CANDELA RAMB
DIEETISTA - NUTRICIONISTA
COD. 02286

Pin

nde
acom
sal 2 .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

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

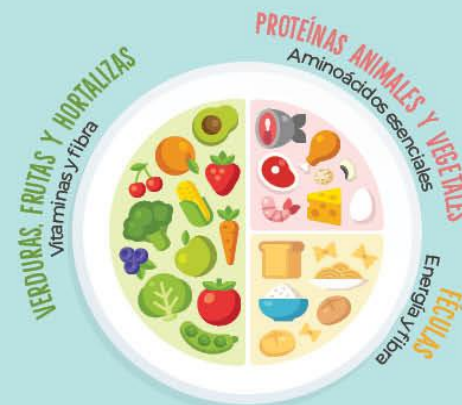
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE)
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON Salsa DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS MAÍZ Y TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	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

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

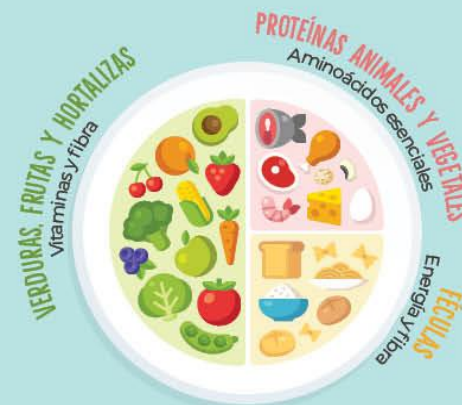
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y CALABACIN
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	
SEMOLA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espargagos, maiz)	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR NATURAL	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

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

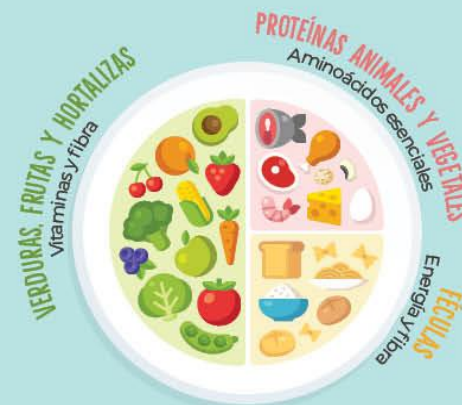
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA FRUTA	6 SEMOLA DE ARROZ POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON Salsa DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 SOPA DE AVE BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) FRUTA	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz) FRUTA	20 ARROZ CON Salsa DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE AL HORNO 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

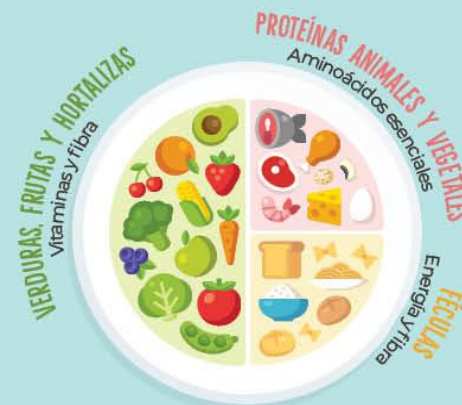
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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:





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
TORTILLA FRANCESA CON BROCOLI	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS MAÍZ Y TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT DE GARBANZOS VG	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	ENSALADA DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	HAMBURGUESA VEGETAL CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	LENTEJAS CON CALABAZA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT DE GARBANZOS VG	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS
YOGUR	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

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

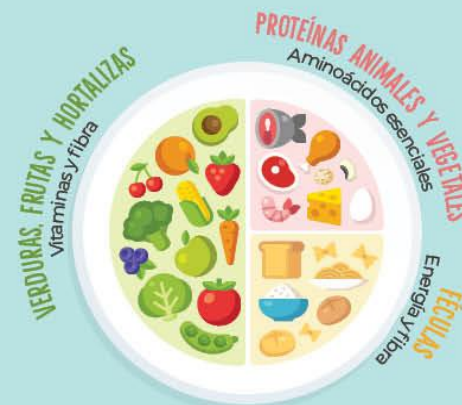
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS	CREMA ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	9
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA	POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	23
CREMA DE ALUBIAS PINTAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	POLLO AL HORNO (BROCOLI Y CHAMPIÑONES Y CALABACIN)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	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

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

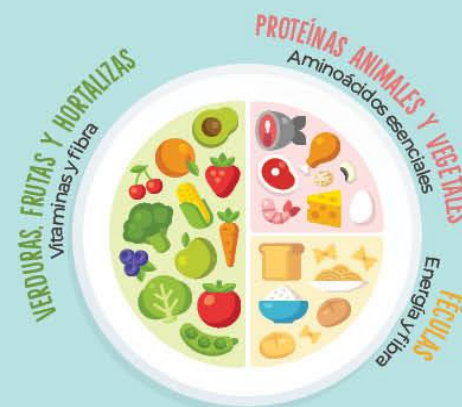
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



FISH
REVOLUTION

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	CREMA ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES)
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	9
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE ALUBIAS PINTAS
BONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	SEMOLA DE ARROZ	PANACHE DE VERDURAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	POLLO AL HORNO CON CALABACIN	LENTEJAS ESTOFADAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	23
CREMA DE ALUBIAS PINTAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	POLLO AL HORNO (BRESA) CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE LENTEJAS	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	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

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

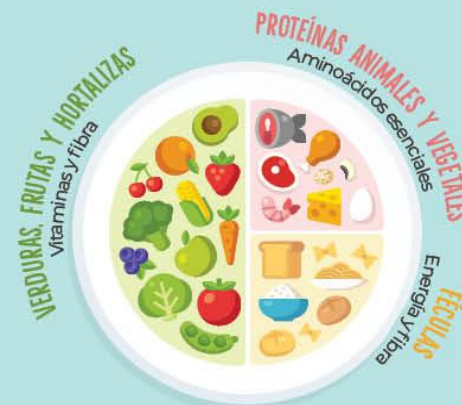
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	14 CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maíz) FRUTA	20 ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) YOGUR	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 ENSALADILLA RUSA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

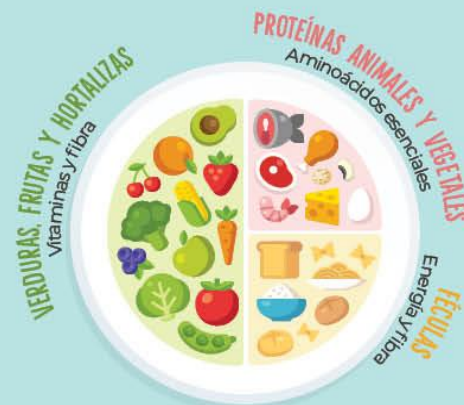
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS MAÍZ Y TOMATE POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR NATURAL	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR NATURAL	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

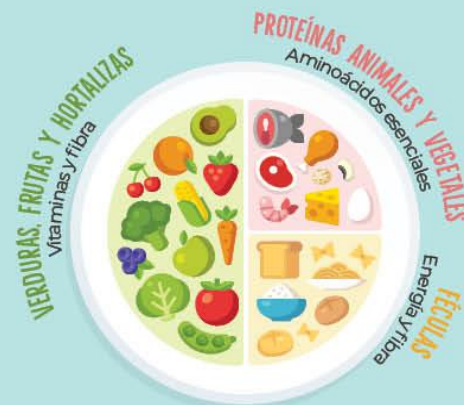
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO
			POLLO EMPANADO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR	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

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

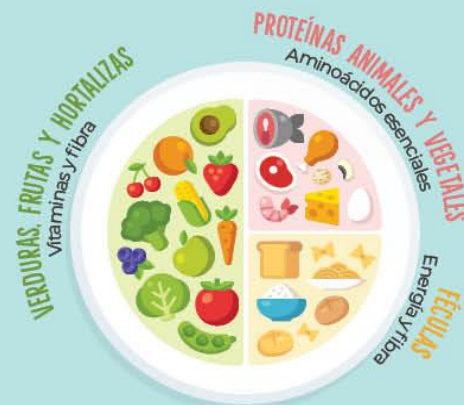
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSAS DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	8 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSAS DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	14 CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz) FRUTA	20 ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) YOGUR SOJA	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 ENSALADILLA RUSA HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

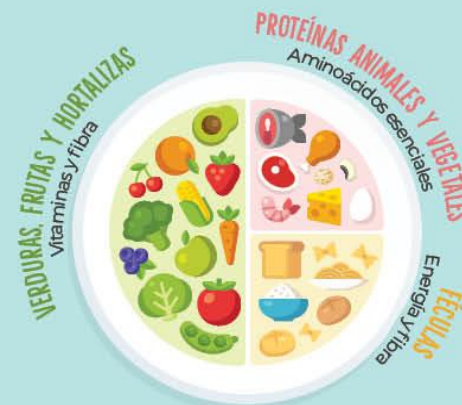
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**

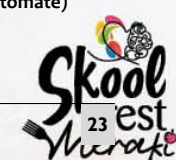
CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Russ

2



**FISH
REVOLUTION**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				I
			CREMA DE VERDURAS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE)
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON Salsa de tomate	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA de calabacin	GUISO de alubias pintas
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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, m
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA de patatas con cebolla	ENSALADA de patatas con atun, TOMATE Y ACEITUNAS	PANACHE de verduras	CREMA de broccoli	PAELLA de verduras con arroz INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	POLLO AL HORNO con calabacin	LENTEJAS ESTOFADAS	POLLO ASADO AL LIMON con ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO con ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE de alubias blancas con verduras	ARROZ con salsa de tomate y OREGANO	CREMA de verduras	SEMOLA de arroz	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
HAMBURGUESA de pavo con ZANAHORIA SALT	ESTOFADO de cerdo	GUISO de garbanzos con POTON	PESCADO a la mallorquina	POLLO AL HORNO (BRESA) y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE de lentejas	SEMOLA de arroz	CREMA de calabacin	CALDO de pescado con arroz INTEGRAL	CREMA de patata con CEBOLLA
POLLO AL HORNO con calabacin	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON con PATATA ASADA Y PICADA	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

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

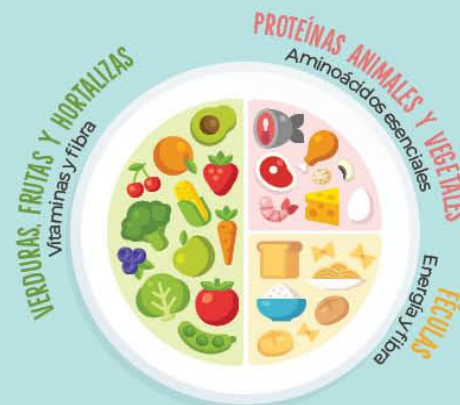
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

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

NOTAS:



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

CANDELA RAMB
DIETISTA - NUTRICIONISTA
COD. 02286

nde
acomersar 2.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR SOJA	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSAS DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSAS DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 POTAJE DE LENDEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR SOJA	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

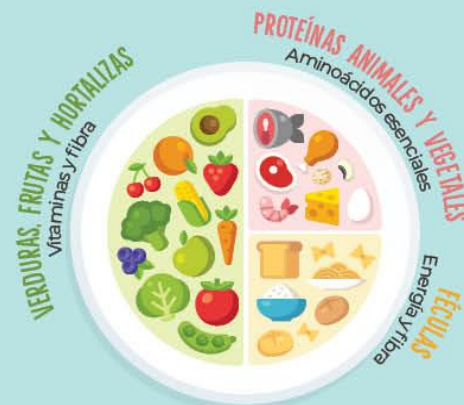
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas) FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	14 CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechua, soja y zanahoria) YOGUR NATURAL	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	20 ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	21 CREMA DE VERDURAS LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR NATURAL	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas) FRUTA	30 ENSALADILLA RUSA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

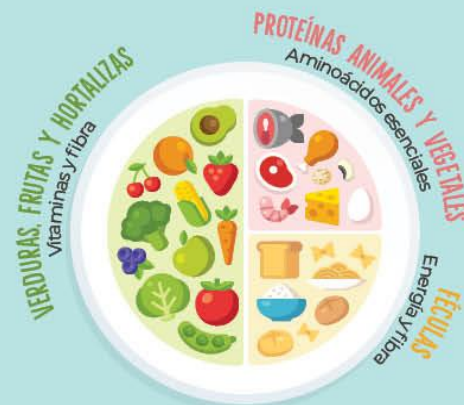
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS	ESCUDELLA FRESCA
			POLLO EMPANADO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maíz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	ENSALADA DE ALUBIAS
YOGUR	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

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

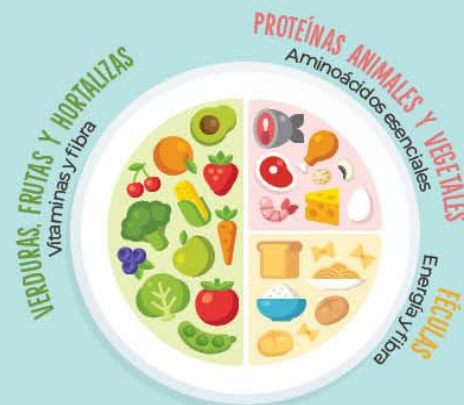
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:

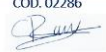
RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*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.**

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286


aprende
acom
sar 2 .org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	CREMA ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA	MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
19	20	21	22	
CREMA DE ALUBIAS PINTAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	POLLO AL HORNO (BRESA) CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE
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

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

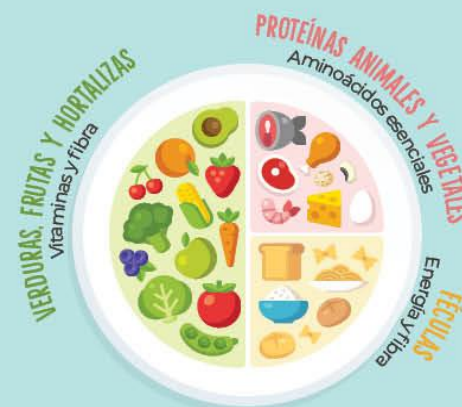
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

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

NOTAS:



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	2 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	6 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 SOPA DE AVE BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	14 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	20 ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SOPA DE ESTRELLITAS PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR SOJA	27 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 ENSALADILLA RUSA HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

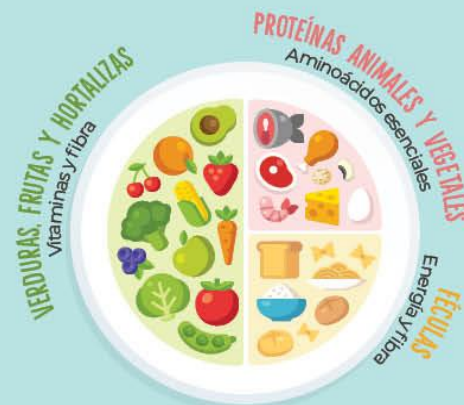
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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:

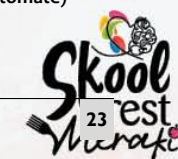
RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	6 SEMOLA DE ARROZ POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 TUMBET dietetico POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR SOJA	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

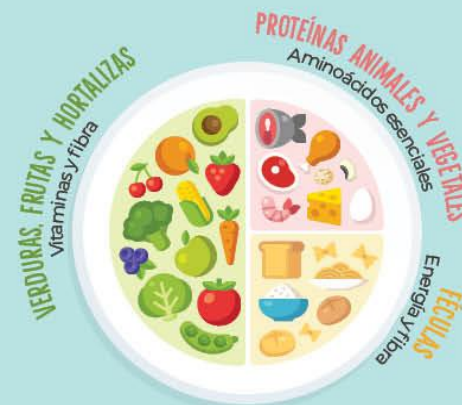
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				I
			CREMA DE VERDURAS	CREMA ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES)
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	SEMOLA DE ARROZ	PANACHE DE VERDURAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	POLLO AL HORNO CON CALABACIN	LENTEJAS ESTOFADAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	
CREMA DE ALUBIAS PINTAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	POLLO AL HORNO (BRESA) CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE LENTEJAS	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	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

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

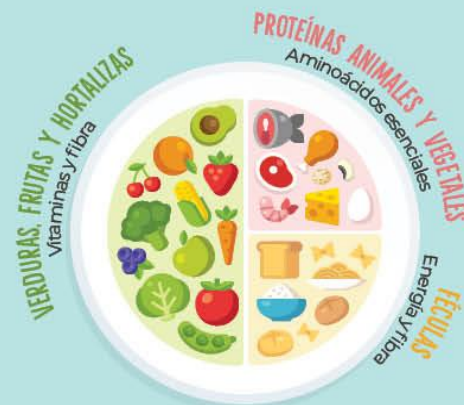
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz)
YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
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

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

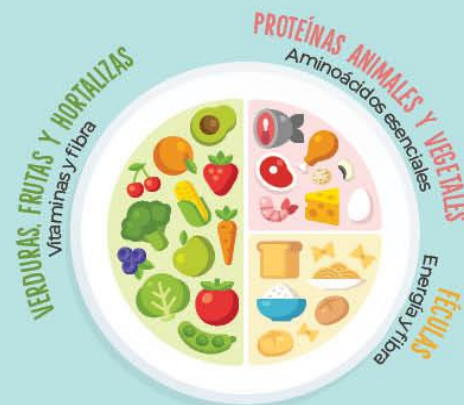
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

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

NOTAS:



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	8 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) YOGUR	16 CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

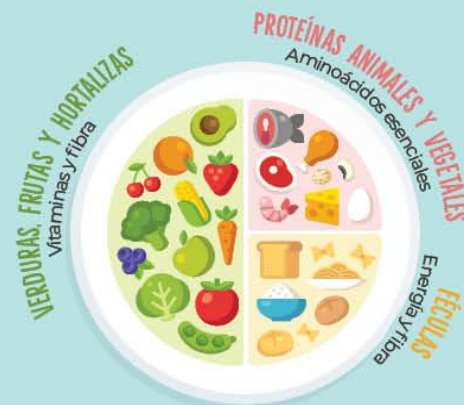
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	PANACHE DE VERDURAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	POLLO AL HORNO CON CALABACIN	LENTEJAS ESTOFADAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON Salsa DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
POLLO AL HORNO CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE AL HORNO
FRUTA	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

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

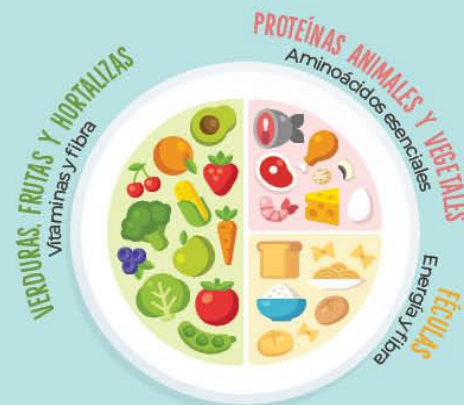
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

DIETA: NO FRUTOS SECOS					OCTUBRE	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANDELA RAMB DIETISTA – NUTRICIONISTA COD. 02286 aprende a comer sano 2.org FISH REVOLUTION	
			CREMA DE VERDURAS	1PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO		
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE)		
			FRUTA	FRUTA		
5CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	6PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	7ARROZ BRUT (pollo y verduras)	8CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS		
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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		
12SOPA DE AVE	13ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	14LENTEJAS ESTOFADAS	15CREMA DE BROCOLI	16PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL		
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA		
19POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	20ENSALADA MIXTA	21CREMA DE VERDURAS	22SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS		
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	ESTOFADO DE CERDO	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)		
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
26CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	27SOPA DE ESTRELLITAS	28CREMA DE CALABACIN	29CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	30ENSALADILLA RUSA		
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	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		

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

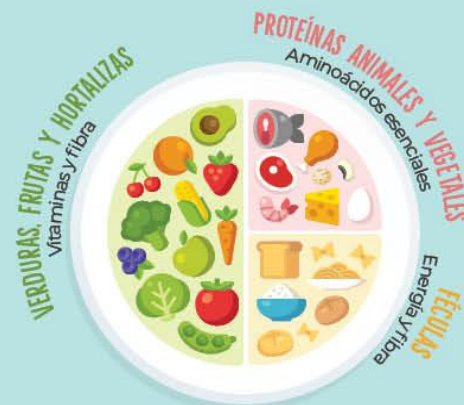
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE)
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON Salsa DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ BRUT (pollo y verduras)	CREMA DE CALABACIN	GUISO DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
SOPA DE AVE	ENSALADA DE PATATA, ACEITUNAS MAÍZ Y TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS	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

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

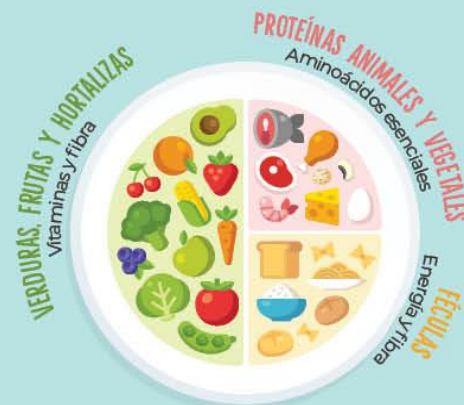
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y CALABACIN
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	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, maíz)
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
19	20	21	22	
SEMOLA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	SEMOLA DE ARROZ	TUMBET dietetico
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espargagos, maíz)	ESTOFADO DE CERDO	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SEMOLA DE ARROZ	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA DE PAVO (CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

CANDELA RAMB
DIEETISTA - NUTRICIONISTA
COD. 02286

nde
acom
sal 2 .org

nde
acom
sal 2 .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

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

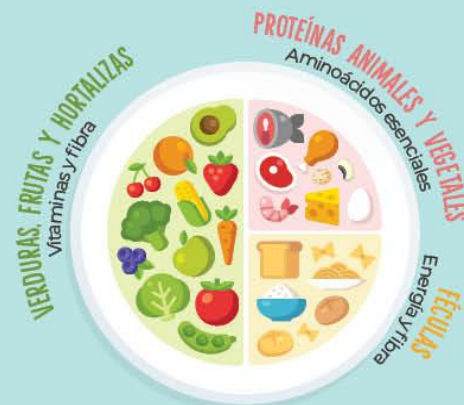
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**

CANDELA RAMB
DIE-TISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Comer
san 2.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	1 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE) FRUTA
5 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	6 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSAS DE TOMATE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	7 ARROZ BRUT (pollo y verduras) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	8 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	9 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSAS DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
12 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	13 ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	14 PANACHE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA	15 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria) YOGUR	16 PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA
19 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	20 ARROZ CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO ESTOFADO DE CERDO YOGUR	21 CREMA DE VERDURAS GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA	22 SEMOLA DE ARROZ PESCADO A LA MALLORQUINA FRUTA	23 ARROZ INTEGRAL DELICIAS POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA
26 POTAJE DE LENDEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR	27 SEMOLA DE ARROZ BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	28 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA FRUTA	29 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	30 CREMA DE PATATA CON CEBOLLA HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) 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

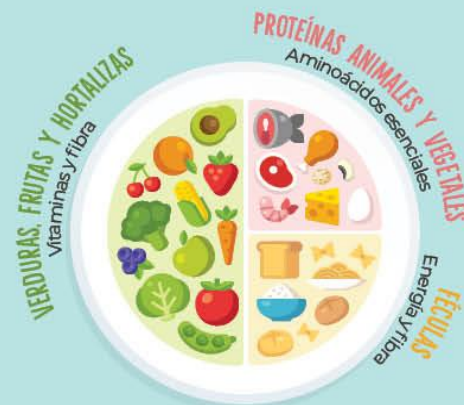
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezlum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT DE GARBANZOS VG	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	ENSALADA DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
19	20	21	22	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	LENTEJAS CON CALABAZA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	BULLIT DE GARBANZOS VG	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Canela

aprende
acomerte
sano.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

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

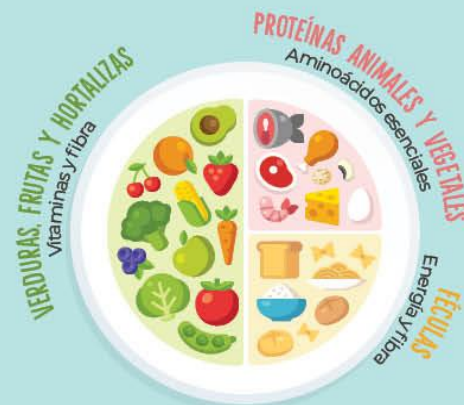
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:

