


LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
|   |  | 1   | 2   | 3  |
|   | MACARRONES BOLOÑESA  | SOPA DE AVE   | POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS                                | ARROZ A LA CUBANA  |
|   | SAN JACOBO CON ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)          | ESTOFADO DE TERNERA                                 | MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO | HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes) |
|   | FRUTA  | LACTEO  | FRUTA   | FRUTA  |
| 7   | 8  | 9   | 10  |  |
| SOPA DE AVE   | GUIISO DE LENTEJAS CON CALABAZA                              | PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO         | CREMA DE BROCOLI  | ARROZ BRUT   |
| BULLIT DE POLLO   | FLAMENQUINES CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)           | SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES | LOMO SAJONIA CON PATATAS FRITAS                                   | POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)                  |
| FRUTA   | FRUTA  | FRUTA   | LACTEO  | FRUTA  |
| 14  | 15   | 16  | 17  | 18   |
| CREMA DE VERDURAS (COLIFLOR, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA) | SOPA DE AVE  | NO SERVICIO COMEDOR                                 | VACACIONES  | VACACIONES   |
| CANELONES DE ATUN CON BECHAMEL                          | SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) |   |   |  |
| LACTEO  | CREPELL  |   |   |  |
| 21  | 22   | 23  | 24  |  |
| VACACIONES  | VACACIONES   | VACACIONES  | VACACIONES  | VACACIONES   |
|   |  |   |   |  |
| 28  | 29   | 30  |   |  |
| SOPA DE AVE   | POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS                            | CREMA DE CALABACIN                                  |   |  |
| HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)  | POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA          |   |  |
| FRUTA   | LACTEO   | FRUTA   |   |  |




| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|---|---|--|
|   |  | 1   | 2   | 3  |
|   | PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO (SIN GLUTEN SIN HUEVO)        | SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)                          | POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS  | ARROZ A LA CUBANA  |
|   | MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla) | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)       | MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO   | HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes) |
|   | FRUTA  | LACTEO  | FRUTA   | FRUTA  |
| 7   |  | 8   | 9   | 10   |
| SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)                              | CREMA DE CALABAZA  | PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO | CREMA DE BROCOLI  | ARROZ BRUT   |
| BULLIT DE POLLO   | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)           | MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES             | LOMO SAJONIA CON PATATAS FRITAS   | POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)                  |
| FRUTA   | FRUTA  | FRUTA   | LACTEO  | FRUTA  |
| 14  |  | 15  | 16  | 17   |
| CREMA DE VERDURAS (COLIFLOR, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)         | ARROZ CON VERDURAS   | POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS                          | VACACIONES  |  |
| MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE CILANTRO Y PATATAS ASADAS        | SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)       | TORTILLA FRANCESA CON PISTO                                 | VACACIONES  |  |
| LACTEO  | FRUTA  | FRUTA   |   |  |
| 21  |  | 22  | 23  | 24   |
| VACACIONES  |  |   |   |  |
| 28  |  | 29  | 30  |  |
| SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)                              | CREMA DE ZANAHORIA   | CREMA DE CALABACIN  | Guillermo Fernández de la Torre<br>Dietista-nutricionista <br>CV-01797 |  |
| MERLUZA CON SALSAS DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)        | POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA                  |   |  |
| FRUTA   | LACTEO   | FRUTA   |   |  |



| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|--|---|--|
|   | 1<br>PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO (SIN GLUTEN SIN HUEVO)<br><br>MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)<br><br>FRUTA | 2<br>SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)<br><br>ESTOFADO DE TERNERA<br><br>LACTEO   | 3<br>POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS<br><br>MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO<br><br>FRUTA | 4<br>ARROZ CON SALSAS DE TOMATE<br><br>HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)<br><br>FRUTA |
| 7<br>SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)<br><br>BULLIT DE POLLO<br><br>FRUTA   | 8<br>GUIZO DE LENTEJAS CON CALABAZA<br><br>LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)<br><br>FRUTA   | 9<br>PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO<br><br>MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES<br><br>FRUTA | 10<br>CREMA DE BROCOLI<br><br>LOMO SAJONIA CON PATATAS FRITAS<br><br>LACTEO   | 11<br>ARROZ BRUT<br><br>POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y tomate)<br><br>FRUTA                                 |
| 14<br>CREMA DE VERDURAS (COLIFLOR, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)<br><br>MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE CILANTRO Y PATATAS ASADAS<br><br>LACTEO | 15<br>ARROZ CON VERDURAS<br><br>SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)<br><br>FRUTA   | 16<br>POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS<br><br>PAELLA DE CARNE<br><br>FRUTA   | 17<br>18<br><b>VACACIONES</b>   |  |
| 21<br><b>VACACIONES</b>   | 22<br><b>VACACIONES</b>   | 23<br><b>VACACIONES</b>  | 24<br><b>VACACIONES</b>   | 25<br><b>VACACIONES</b>  |
| 28<br>SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)<br><br>MERLUZA CON SALSAS DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN<br><br>FRUTA                | 29<br>POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS<br><br>DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA<br><br>LACTEO  | 30<br>CREMA DE CALABACIN<br><br>POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA<br><br>FRUTA  | Guillermo Fernández de la Torre<br>Dietista-nutricionista<br>CV-01797   |  |





| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|--|---|---|--|
|  |  | 1   | 2   | 3  |
|  | MACARRONES BOLOÑESA  | SOPA DE AVE   | POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS  | ARROZ A LA CUBANA  |
|  | MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla) | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha) | MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO   | MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes) |
|  | FRUTA  | LACTEO  | FRUTA   | FRUTA  |
| 7  | 8  | 9   | 10  |  |
| SOPA DE AVE  | GUIISO DE LENTEJAS CON CALABAZA                                    | PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO           | CREMA DE BROCOLI  | ARROZ DE VERDURAS  |
| BULLIT DE POLLO  | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)           | MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES       | CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA   | CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)                   |
| FRUTA  | FRUTA  | FRUTA   | LACTEO  | FRUTA  |
| 14   | 15   | 16  | 17  | 18   |
| CREMA DE VERDURAS (COLIFLOR, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)        | SOPA DE AVE  | POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS                    | VACACIONES  | VACACIONES   |
| MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE CILANTRO Y PATATAS ASADAS        | CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)    | TORTILLA FRANCESA CON PISTO                           |   |  |
| LACTEO   | FRUTA  | FRUTA   |   |  |
| 21   | 22   | 23  | 24  |  |
| VACACIONES   | VACACIONES   | VACACIONES  | VACACIONES  | VACACIONES   |
| 28   | 29   | 30  |   |  |
| SOPA DE AVE  | POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS                                  | CREMA DE CALABACIN                                    | Guillermo Fernández de la Torre<br>Dietista-nutricionista <br>CV-01797 |  |
| MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)        | POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA            |   |  |
| FRUTA  | LACTEO   | FRUTA   |   |  |



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

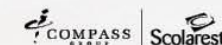
JUEVES

VIERNES

aprende  
acomer  
ano.org



FISH  
REVOLUTION



1

CREMA DE ZANAHORIA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y  
ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)

FRUTA

2

ENSALADA DE ARROZ

POLLO AL HORNO CON ENSALADA  
(lechuga y remolacha)

COMPOTA

3

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON  
PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

7

ENSALADA DE ARROZ

BULLIT DE POLLO

FRUTA

8

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

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

FRUTA

9

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE

MERLUZA ENCEBOLLADA CON  
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

FRUTA

10

CREMA DE BROCOLI

HAMBURGUESA DE PAVO CON PATATA  
PANADERA

COMPOTA

11

ARROZ BRUT

POLLO ASADO AL ROMERO CON  
ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS (COLIFLOR,  
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)

MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE  
CILANTRO Y PATATAS ASADAS

COMPOTA

15

ARROZ CON VERDURAS

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

FRUTA

16

POTAJE DE GARBANZOS CON  
VERDURITAS

PAELLA DE CARNE

FRUTA

17

VACACIONES

24

VACACIONES

21

VACACIONES

22

VACACIONES

23

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

28

ARROZ CON CALABACIN

MERLUZA CON SALSAS DE LIMON Y  
PATATAS CON BERENJENA Y  
CALABACIN

FRUTA

29

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

COMPOTA

30

CREMA DE CALABACIN

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON  
PATATA ASADA

FRUTA

Guillermo Fernández de la Torre

Dietista-nutricionista

CV-01797





# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana

Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

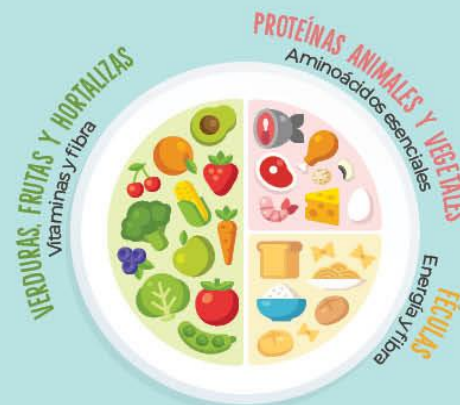
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del



PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

|                                     |   |                                     |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada       |
| Verduras cocinadas o ensalada       | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne                               | → | Pescado o huevo                     |
| Pescado                             | → | Carne o huevo                       |
| Huevo                               | → | Pescado o carne                     |
| Fruta                               | → | Lácteos o Fruta                     |
| Lácteos                             | → | Fruta                               |

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

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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