



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
a comer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIA  
ES SALUD



1

2

3

4

5

CREMA DE CHAMPIÑONES

MACARRONES BOLOÑESA

SOPA DE AVE

CREMA DE GARBANZOS

ARROZ CALDOSO

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y  
TOMATE NATURALTORTILLA DE PATATA CON GU.TOMATE  
ALIÑADOMERLUZA CON PICADA DE LIMON CON  
PATATAS ASADAS Y PIMENTO ROJOMERLUZA A LA ROMANA CON  
GU.TOMATE ALIÑADO

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

8

9

10

11

12

SOPA DE AVE

CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE  
TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

BULLIT DE POLLO

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE  
ALIÑADOMERLUZA ENCEBOLLADA CON  
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONESLOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA  
PANADERAPOLLO ASADO AL ROMERO CON  
TOMATE ALIÑADO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

15

16

17

18

UISO DE PATATAS CON VERDURAS

MACARRONES NAPOLITANA

SEMOLA DE ARROZ

SOPA DE NAVIDAD

CREMA DE PUERROS

MERLUZA AL HORNO CON ARROZ

SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE  
ALIÑADOTORTILLA DE PATATA CON TOMATE  
ALIÑADO

POLLO EMPANADO CON PATATAS

MERLUZA AL HORNO CON GUISETES Y  
ZANAHORIA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR NATURAL

FRUTA

Bon  
Nadal

# 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

## 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

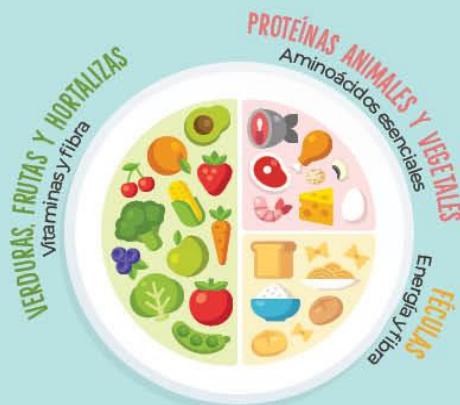
## PODEMOS CENAR:

## 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.



RECUELA: 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.