

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

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

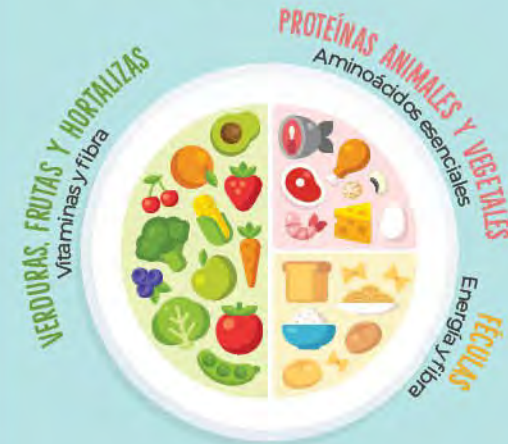
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

## NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

1

FESTIVO

4

ASADO DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

6

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
ESTOFADO DE PAVO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

12

**AL SON DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)**  
ENSALADA MEDITERRANEA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
REPOLLO  
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA DE ATÚN  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
FRUTA

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
PIZZA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
YOGUR

22

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA  
DE VERDURAS  
FRUTA

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA  
HELADO

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
REPOLLO  
FRUTA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE  
QUESO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

5

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CURRY  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

6

GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS  
ESTOFADO DE PAVO SIN TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

11

ESPIRALES AL AJILLO  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA  
ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

14

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

SOPA DE LETRAS  
ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

MACARRONES AL AJILLO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
YOGUR

22

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA  
HELADO

28

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)  
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CURRY LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <b>AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)</b> ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	20 <b>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</b> MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PIZZA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	27 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FISH LASAÑA DE MERLUZA LECHUGA HELADO	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	29 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

6

7

FESTIVO

4

ASADO DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

6

ACELGAS REHOGADAS  
ESTOFADO DE PAVO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

7

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

12

AL SON DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)  
ENSALADA MEDITERRANEA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
REPOLLO  
FRUTA

15

BRÓCOLI CON PATATAS  
ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
PIZZA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
YOGUR

22

COLIFLOR CON CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

26

ACELGAS REHOGADAS  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA  
YOGUR

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
REPOLLO  
FRUTA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
COLIFLOR)  
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE  
QUESO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <b>AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)</b> ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	20 <b>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA VERDURAS FRUTA
25 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	27 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA HELADO	28 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	29 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

5

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CURRY  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

6

GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS  
ESTOFADO DE PAVO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

12

**AL SON DE LA TERRETA  
(C. VALENCIANA)**  
ENSALADA MEDITERRANEA DE LECHUGA,  
TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
FRUTA

20

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
PIZZA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
YOGUR

22

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
VERDURAS  
FRUTA

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA  
HELADO

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE  
Y ZANAHORIA)  
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE  
QUESO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	6 GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <b>AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)</b> ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ESTOFADO DE TERNERA CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	20 <b>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</b> MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PIZZA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	27 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FISH LASAÑA DE MERLUZA LECHUGA FRUTA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	29 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CURRY LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <b>AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)</b> ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	20 <b>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</b> MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PIZZA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	27 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA HELADO	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	29 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS TORTILLA DE QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FRICANDO DE FILETE VEGETAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 <b>AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)</b> ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON ESPINACAS, PATATAS, ZANAHORIA Y PIMIENTO REPOLLO FRUTA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	20 <b>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</b> MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO CROQUETAS DE ESPINACAS ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS CASERAS DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ARROZ) FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE VEGETAL A LA JARDINERA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	27 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA HELADO	28 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS REPOLLO FRUTA	29 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA VEGETAL PURÉ DE PATATAS FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org

