



**MONDAY**      **TUESDAY**      **WEDNESDAY**      **THURSDAY**      **FRIDAY**

□      □      □      □      1

**BANK HOLIDAY**

<p><b>4</b></p> <p><b>ORGANIC LENTILS WITH RICE</b> HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUIT S: TURKEY SANDWICH</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>WHOLE-WHEAT PASTA CARBONARA</b> MEATBALLS WITH TOMATO MASHED POTATOES FRUIT S: SEASONAL FRUIT</p>	<p><b>6</b></p> <p>CHICKPEAS WITH POTATOES AND PORK RIB STEW COURGETTE OMELETTE LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD YOGHURT S: SEASONAL FRUIT</p>	<p><b>7</b></p> <p>COUS - COUS WITH VEGETABLES (PEPPER, COURGETTE AND CARROT) BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD FRUIT S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR</p>	<p><b>8</b></p> <p>CREAM OF COURGETTE SOUP ROAST CHICKEN WITH OREGANO SLICED POTATOES FRUIT S: SEASONAL FRUIT</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL</b> POLLOCK LLAUNA STYLE LETTUCE AND CUCUMBER FRUIT S: CHEESE SANDWICH</p>	<p><b>12</b></p> <p>CREAM OF PUMPKIN SOUP TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA FRUIT S: SEASONAL FRUIT</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH PUMPKIN</b> GARLIC CHICKEN TOMATO AND CARROT YOGHURT S: SEASONAL FRUIT</p>	<p><b>14</b></p> <p>GREEN BEANS WITH POTATOES VEAL WITH VEGETABLES LETTUCE AND SWEETCORN FRUIT S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>BOWL OF QUINOA (ECOLOGICAL), VEGETABLES AND EGG</b> PORK SAUSAGES VEGETABLES SAUCE FRUIT S: SEASONAL FRUIT</p>
<p><b>18</b></p> <p>PASTA SOUP PORK, PEA AND CARROT STEW FRUIT S: TURKEY SANDWICH</p>	<p><b>19</b></p> <p>LENTIL STEW CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM LETUCE AND MUNG BEANS FRUIT S: SEASONAL FRUIT</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE</b> CURRIED CHICKEN THIGHS LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD YOGHURT S: SEASONAL FRUIT</p>	<p><b>21</b></p> <p>PUMPKIN AND CARROTS CREAM GRILLED SAUSAGE HARICOT BEANS SAUTÉED FRUIT S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR</p>	<p><b>22</b></p> <p>NAPOLITANA RICE BAKED HAKE FILLET SAUTEED VEGETABLES FRUIT S: SEASONAL FRUIT</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>VEGETABLE FIDEUÀ (ECOLOGICAL)</b> CHICKEN ROAST LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD FRUIT S: CHEESE SANDWICH</p>	<p><b>26</b></p> <p>COURGETTE OMELETTE ROAST LEAN PORK LETTUCE AND MUNG BEAN FRUIT S: SEASONAL FRUIT</p>	<p><b>27</b></p> <p>STEW OF VEGETABLE DUMPLINGS BAKED HAKE FILLET LETTUCE YOGHURT S: SEASONAL FRUIT</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>THANKSGIVING DAY</b> CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP GRILLED TURKEY MASHED POTATOES CARROT CAKE S: NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR</p>	<p><b>29</b></p> <p>TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES CATALAN-STYLE STEW WITH CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, BUTIFARRA AND MINCED MEAT FRUIT S: SEASONAL FRUIT</p>

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.  
La manzana procede de Girona y la pera de Lleida. Yogurt de COOPERATIVA DE OLOT. Tres días a la semana se servirá PAN INTEGRAL.



# Scolarest

EATING,

LEARNING,

LIVING



✓ **Eating** is having a healthy, safe and sustainable culinary experience that's based on the Mediterranean diet.

✓ **Learning** the healthy living habits and values that we pass on at lunchtime.

✓ **Learning** one-of-a-kind moments, playing and sharing together to achieve a state of maximum well-being.

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

Follow us on social media to learn more about our projects:



## Season

### AUTUMN - WINTER

Choose seasonal products for your meals: they're fresher, tastier and better for the planet.



Avocado  
Persimmon  
Raspberry  
Kiwi  
Custard apple

### FRUITS

Lemon  
Mango  
Apple  
Mandarin orange



Orange  
Pear  
Banana  
Grapes



### VEGETABLES

Chard  
Garlic  
Artichoke  
Aubergine  
Broccoli  
Courgette  
Beans  
Green beans

Pumpkin  
Red cabbage  
Cauliflower  
Curled endive  
Spinach  
Lettuce  
Cucumber  
Belgian endive

Pepper  
Leek  
Radish  
Beetroot  
Cabbage  
Tomato  
Carrot

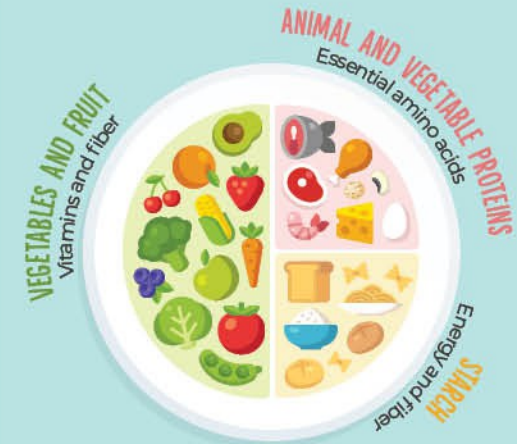
## PREPARING HEALTHY DINNERS

Using Harvard's Healthy Eating Plate as a guide is a simple way to plan a healthy dinner.



### HARVARD PLATE

With this distribution, the proportions of each food group are easily understood.



## IF WE HAVE EATEN....

## THEN WE MAY HAVE FOR DINNER:

Pasta, rice, pulse, potato...	→	Cooked vegetables or salad
Cooked vegetables or salad	→	Pasta, rice, pulse, potato...
Meat	→	Fish or eggs
Fish	→	Meat or eggs
Eggs	→	Fish or meat
Fruit	→	Dairy or fruit
Dairy	→	Fruit

**Remember:** always include vegetables and green vegetables at every meal.

\* In case of allergy or any food, replace it with a product of the same food group or, in the absence thereof, with another food of similar nutritional value.

## NOTES:



**COOK WITH AROMATIC HERBS AND SPICES TO SEASON DINNERS AND REDUCE SALT CONSUMPTION**





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

4

**LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ**  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA  
M: BOCADILLO DE PAVO

5

**ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)**  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA  
M: FRUTA DE TEMPORADA

6

GARBANZOS GUISADOS CON PATATA Y COSTILLA DE CERDO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR  
M: FRUTA DE TEMPORADA

7

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA  
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

8

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

11

**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA**  
ABADEJO A LA LLAUNA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA  
M: BOCADILLO DE QUESO

12

CREMA DE CALABAZA  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
FRUTA  
M: FRUTA DE TEMPORADA

13

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON CALABAZA  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR  
M: FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TERNERA JARDINERA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA  
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

15

BOWL DE QUINOA (ECOLÓGICO), VERDURITAS Y HUEVO  
SALCHICHAS DE CERDO  
SALSA DE VERDURAS  
FRUTA  
M: FRUTA DE TEMPORADA

18

ESCUDELLA DE GALETS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
FRUTA  
M: BOCADILLO DE PAVO

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
FRUTA  
M: FRUTA DE TEMPORADA

20

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO  
POLLO AL CURRY  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR  
M: FRUTA DE TEMPORADA

21

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
BUTIFARRA A LA PLANCHA  
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS  
FRUTA  
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

22

ARROZ A LA NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA  
M: FRUTA DE TEMPORADA

25

FIDEUA (ECOLÓGICO) CON VERDURITAS  
POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA  
M: BOCADILLO DE QUESO

26

TORTILLA DE CALABACÍN  
RUSTIDO DE MAGRA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA  
M: FRUTA DE TEMPORADA

27

ESTOFADO ALBÓNDIGAS DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR  
M: FRUTA DE TEMPORADA

28

ACCIÓN DE GRACIAS - THANKSGIVING DAY  
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
PAVO A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATAS  
PASTEL DE ZANAHORIA  
M: YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29

SOPA DE COCIDO  
CARN D'OLLA CON GARBANZOS, POLLO, PATATA, BUTIFARRA Y CARNE PICADA  
FRUTA  
M: FRUTA DE TEMPORADA

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](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

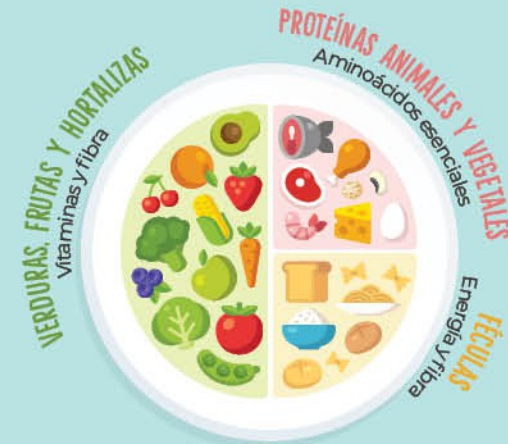
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**