

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE POLLO
VERDURAS
FRUTA

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

3

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

5

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

8

FESTIVO

9

CREMA DE VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO ASADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
YOGUR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

15

ASADO DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
YOGUR

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

18

RISOTO A LA VALDOSTANA
SALMÓN AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
PANDORO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: 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
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.