

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE POLLO
VERDURAS
FRUTA

2

MACARRONES CON CALABACÍN
LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

3

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

5

PASTA CON PATATAS
SALMÓN A LA PLANCHA
GUISANTES
FRUTA

8

FESTIVO

9

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

11

MACARRONES AL PESTO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
YOGUR

12

MINISTRONE GENOVÉS
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS
LIMANDA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
YOGUR

16

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA A LA BOLOÑESA
FRUTA

18

RISOTO A LA VALDOSTANA
SALMÓN AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
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

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.