

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO A LA PLANCHA  
ESPINACAS SALTEADAS  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

12

MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
ZANAHORIA ASADA CON TOMILLO Y ROMERO  
FRUTA

13

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA MARGARITA  
FRUTA

15

MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
FRUTA

16

SOPA DE ESTRELLAS  
SALMÓN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
FRUTA

19

ARROZ CON CALABAZA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

PASTA "ALLA NORMA"  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
BONIATO EN PURE  
FRUTA

21

GARBANZOS ESTOFADOS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

22

MACARRONES AL PESTO  
SALMÓN A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS  
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
FRUTA

26

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
LIMANDA AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
FRUTA

28

RISOTO A LA VALDOSTANA  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

MINISTRONE GENOVÉS  
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS  
CARRILLADA EN SALSA  
VERDURAS  
FRUTA





# 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](http://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.**