

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

3

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

4

SOPA DE ESTRELLAS
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
PATATA ASADA
FRUTA

5

ARROZ A LA MILANESE
SALMÓN AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

6

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
GUISANTES
FRUTA

9

MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO
LIMANDA AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
YOGUR

12

MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

RISOTO A LA VALDOSTANA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATA ASADA
YOGUR

18

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

20

SOPA DE ESTRELLAS
SALMÓN AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

23

ARROZ CON CALABAZA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
CHULETA DE SAJONIA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

25

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

26

MACARRONES AL PESTO
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
VERDURAS
YOGUR

27

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



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.