

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO A LA PLANCHA
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

12

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ZANAHORIA ASADA CON TOMILLO Y
ROMERO
FRUTA

13

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

14

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS CON TOMATE
FRUTA

15

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
FRUTA

16

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

19

ARROZ CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BONIATO EN PURE
FRUTA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

23

CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
FRUTA

26

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
LIMANDA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

28

RISOTO A LA VALDOSTANA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) SALTEADAS CON
PIMIENTOS Y CEBOLLA
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



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.