

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR	3 ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	4 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES FRUTA	5 MACARRONES CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA	6 LENTEJAS ESTOFADAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA
9 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS PATATA ASADA FRUTA	10 GARBANZOS ESTOFADOS HAMBURGUESA DE POLLO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	11 CREMA DE VERDURAS PIZZA MARGARITA FRUTA	12 MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI CARRILLADA EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	13 SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO GUISANTES FRUTA
16 ARROZ A LA MILANESE POLLO AL HORNO ESPINACAS SALTEADAS FRUTA	17 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	18 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	19 MACARRONES AL PESTO LIMANDA AL HORNO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	20 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALCHICHAS AL HORNO CALABACÍN AL HORNO FRUTA
23 PASTA " ALLA NORMA" FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	24 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO GUISANTES YOGUR	25 LENTEJAS ESTOFADAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE PATATA ASADA YOGUR	26 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



FISH
REVOLUTION



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

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.