

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

CREMA DE ESPINACAS
POLLO EN SALSA
VERDURAS ASADAS
FRUTA

3

SOPA DE FIDEOS
CHULETA DE CERDO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

4

MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE
REDONDO DE PAVO ASADO
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

5

ACELGAS REHOGADAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
PATATA ASADA
FRUTA

6

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

9

CREMA DE COLIFLOR
MERLUZA CON SAMFAINA
FRUTA

10

MACARRONES CON CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
PATATA COCIDA
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
SOPA DE ESTRELLAS
PINCHITOS DE PAVO
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

13

GUISANTES ENCEBOLLADOS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

16

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS
FRUTA

17

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA RELLENA DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS GUIADAS CON CALAMARES
FILETE DE CERDO EN SALSA
ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA
FRUTA

19

MACARRONES AL PESTO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

20

ARROZ AL CURRY
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS
FRUTA

24

CREMA DE ESPINACAS
POLLO EN SALSA
VERDURAS ASADAS
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN
FRUTA

26

SOPA MINISTRONE
POLLO EN SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA
PATATA ASADA
FRUTA

27

ESPAGUETIS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA



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

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.