

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

3

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

4

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

5

MENESTRA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

6

ARROZ TRES DELICIAS
SALMÓN A LA PLANCHA
FRUTA

9

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

10

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
FRUTA

11

ARROZ CON BERENJENA
HALIBUT A LA BILBAÍNA
FRUTA

12

ASADO DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

13

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

16

SALTEADO DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

17

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ARROZ TRES DELICIAS
TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS
FRUTA

19

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

20

PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO ASADO
FRUTA

23

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

24

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA PLANCHA
FRUTA

26

ACELGAS CON PATATAS
HUEVOS AL HORNO CON TOMATE NATURAL
FRUTA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



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.