

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES CON TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ARROZ CON TOMATE
LIMANDA AL HORNO
PATATA ASADA
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
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

10

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
FRUTA

12

MACARRONES CON TOMATE
CARRILLADA EN Salsa
PATATAS DADO
FRUTA

13

SOPA DE ESTRELLAS
SALMÓN AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
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 CON TOMATE
LIMANDA AL HORNO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
SALCHICHAS AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

23

PASTA CON TOMATE
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

24

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
MAGRO EN Salsa DE TOMATE
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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

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.