

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
REPOLLO
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES
TORTILLA FRANCESA
CHAMPIÑONES
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALS
A MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
REPOLLO
FRUTA

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD



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.