

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	2 LENTEJAS GUIADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	3 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	4 MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA
8 FESTIVO	9 BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	12 ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN Salsa TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON Salsa MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	19 MENU ESPECIAL DE NAVIDAD ESPAGUETIS A LA ITALIANA HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD



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

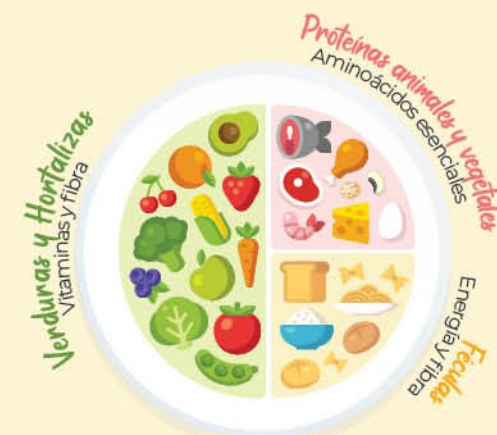
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.