

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA) MERLUZA EN SALSA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ LÁCTEO	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADENO EN SALSA LECHUGA FRUTA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) LÁCTEO	CREMA DE BONIATO SALMÓN A LA PLANCHA GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE NATURAL LÁCTEO	FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA	TALLARINES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO LECHUGA LÁCTEO	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) COUS COUS CON VERDURA FRUTA	PATATAS GUIADAS HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA TOMATE NATURAL FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE ESPINACAS ENSALADA DE TOMATE LÁCTEO	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL SALMÓN EN SALSA PATATAS DADO FRUTA





# 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](http://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

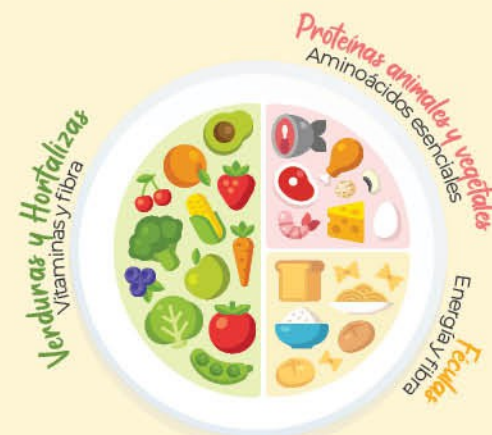
Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## 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.**