

| LUNES                                                              | MARTES                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                               | 1                                                                                                                                                   | 2                                                                                                                 |
|                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                               | FESTIVO                                                                                                                                             | NO LECTIVO                                                                                                        |
| 5                                                                  | 6                                                                                                                                      | 7                                                                                                                             | 8                                                                                                                                                   | 9                                                                                                                 |
| NO LECTIVO                                                         | FESTIVO                                                                                                                                | NO LECTIVO                                                                                                                    | LENTEJAS GUIADAS<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA                        | TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO<br>MERLUZA EN SALSA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA                            |
| 12                                                                 | 13                                                                                                                                     | 14                                                                                                                            | 15                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                |
| ARROZ CON TOMATE<br>FILETE DE ABADEJO EN SALSA<br>LECHUGA<br>FRUTA | SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS<br>REPOLLO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | CREMA DE BONIATO<br>DADOS DE CERDO GUIADOS<br>GUISANTES Y PATATAS DADO<br>FRUTA                                               | ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>SALMÓN AL HORNO<br>TOMATE NATURAL<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA                                                            | FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO<br>POLLO ASADO<br>LECHUGA<br>FRUTA                                            |
| 19                                                                 | 20                                                                                                                                     | 21                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                  | 23                                                                                                                |
| LENTEJAS ESTOFADAS<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA           | MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>SALMÓN AL HORNO<br>LECHUGA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA                   | MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)<br>GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS<br>TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS<br>FRUTA | PATATAS GUIADAS<br>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA                                              | JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON BOLOÑESA VEGETAL<br>TOMATE NATURAL<br>FRUTA      |
| 26                                                                 | 27                                                                                                                                     | 28                                                                                                                            | 29                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                |
| CREMA DE PUERROS Y CALABACIN<br>POLLO EN SALSA<br>LECHUGA<br>FRUTA | ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br>ENSALADA DE TOMATE<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA         | RECETA FISH REVOLUTION<br>PAELLA DE VERDURAS<br>SALMÓN EN SALSA<br>PATATAS DADO<br>FRUTA                                      | MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | "DÍA DE LA PAZ"<br>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS<br>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.**