

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS SAN JACOBO DE PAVO 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 ABADEJO EN SALSAB LECHUGA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE NATURAL LÁCTEO	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO LECHUGA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	TALLARINES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO LECHUGA LÁCTEO	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS 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 JAMÓN ENSALADA DE TOMATE LÁCTEO	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAB LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE EL PROCESO. ELIMINAR CUALQUIER INGREDIENTE QUE CONTENGA LIMA, LIMÓN, ÁCIDO CÍTRICO.

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.