

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ARROZ CON BERENJENA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	10	11	12	13
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS SALMÓN EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	17	18	19	20
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
23	24	25	26	27
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	NO LECTIVO
30	31			

FESTIVO

FESTIVO



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.