

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON BERENJENA FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27	NO LECTIVO
30		31							



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.