

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
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

## 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.**