

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 A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

YOGUR

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

YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)

ARROZ CON CALABACÍN
POLLO TURCO AL HORNO
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

YOGUR

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

YOGUR

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

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.