

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
YOGUR DESNATADO

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 SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
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 ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
YOGUR DESNATADO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
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 A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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 CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS AL AJILLO
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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
Vitamina 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.