

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

2

GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS VAPOR
FRUTA

3

ARROZ CALDOSO
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR DE SABOR

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
PESCADO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
CARNE ASADA
VERDURAS
NATILLAS

12

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

COLIFLOR SALTEADA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR DE SABOR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



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.