

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

8

9

JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR NATURAL

BRÓCOLI REHOGADO
CARNE ASADA
ENSALADA MIXTA
VERDURAS
FRUTA

12

SOPA DE COCIDO
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

13

MACARRONES CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PATATAS VAPOR
YOGUR NATURAL

14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

MACARRONES CON TOMATE
PESCADO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA COCIDA
YOGUR

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

SOPA DE PESCADO
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON
ARROZ BLANCO
FRUTA

22

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

23

MENESTRA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

27

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

28

ARROZ CALDOSO
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

30

SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CON ARROZ PILAF
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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

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.