

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE VERDURAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PASTA YOGUR NATURAL	3 BRÓCOLI REHOGADO CARNE ASADA ENSALADA MIXTA VERDURAS FRUTA	4 CALDO GALLEGO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ PILAF FRUTA	5 JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS TORTILLA FRANCESA YOGUR NATURAL	6 SOPA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
9 SOPA DE COCIDO GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	10 MACARRONES CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO PATATAS VAPOR YOGUR NATURAL	11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	13 MACARRONES CON TOMATE PESCADO AL HORNO ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL
16 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA COCIDA YOGUR	17 CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	18 SOPA DE PESCADO SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO FRUTA	19 FESTIVO	20 MENESTRA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA
23 SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ PILAF FRUTA	24 GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO PATATAS VAPOR FRUTA	25 ARROZ CALDOSO LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	26 CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL	27 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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.