

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

3

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

4

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

5

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

6

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

COLIFLOR SALTEADA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR DE SABOR

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

20

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
DADITOS DE PATATA GUISADA
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
POLLO AL HORNO
TOMATE NATURAL
YOGUR NATURAL

25

ARROZ CALDOSO
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

26

COLIFLOR SALTEADA
SALMÓN A LA PLANCHA
TOMATE HORNO
YOGUR DE SABOR

27

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

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.