

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

GUISANTES CON JAMÓN  
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

8

ARROZ CALDOSO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR DESNATADO

10

CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
YOGUR DESNATADO

14

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

15

SOPA DE PASTA  
CARNE ASADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

21

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR NATURAL

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
FRUTA

23

ENSALADA DE PASTA  
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

27

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO  
YOGUR DESNATADO

28

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

29

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
PATATA ASADA  
FRUTA

30

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

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](http://www.scolarest.es)



## 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

## 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.



### NOTAS:

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**