

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
 TORTILLA FRANCESA
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS
 PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS
 SECOS A LA BOLONESA (CARNE PICADA Y
 TOMATE)
 FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
 POLLO, PATATAS Y MORCILLO
 REPOLLO
 YOGUR

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
 POLLO AL LIMÓN
 LECHUGA Y OLIVAS
 FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

11

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
 ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
 HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
 SERRANO
 YOGUR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
 FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
 DE TOMATE CASERA
 MERLUZA A LA BILBAÍNA
 LECHUGA Y OLIVAS
 YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 HELADO

17

CREMA PARMENTIER
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO
 FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
 POLLO, PATATAS Y MORCILLO
 REPOLLO
 YOGUR

21

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
 TORTILLA DE QUESO
 TOMATE ALIÑADO Y BROTES
 FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
 Y PATATAS CUADRO
 FRUTA

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
 SALMÓN A LA NARANJA
 YOGUR

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

28

NO LECTIVO

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** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

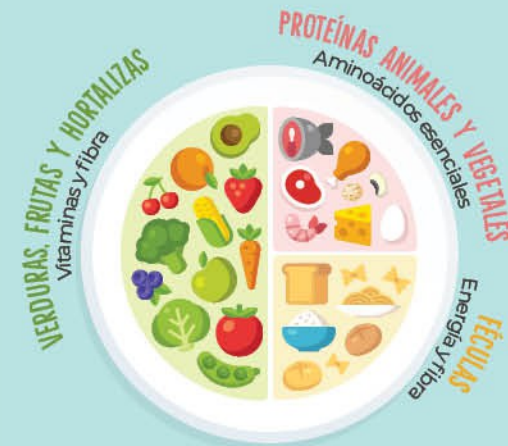
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**