

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

4

CREMA DE PUERRO Y PATATA
 TORTILLA FRANCESA
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
 FRUTA

6

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 REPOLLO
 YOGUR

7

BERENJENA A LA PLANCHA
 POLLO AL LIMÓN
 LECHUGA Y OLIVAS
 FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 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
 FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE
 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

CREMA DE CHAMPIÑONES
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO
 FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
 REPOLLO
 YOGUR

21

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
 TORTILLA DE QUESO
 LECHUGA
 FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE
 FRUTA

25

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

26

CREMA DE CALABACÍN
 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.

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.**