

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.



# 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](http://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.**