

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ ENSALADA VERDE FRUTA	2	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	3	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	4	ESPAGUETIS SALTEADOS SALMÓN EN SALS FRUTA	5	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) FRUTA
8	FESTIVO	9	BRÓCOLI REHOGADO SALMÓN A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	10	CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA MERLUZA EN SALS LECHUGA Y BROTES FRUTA	11	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE ABADJO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	12	ARROZ CON TOMATE FILETE VEGETAL A LA JARDINERA FRUTA
15	CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	16	CREMA DE ALUBIAS PINTAS SALMÓN EN SALS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	17	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALS MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO) REPOLLO FRUTA	19	ESPAGUETIS A LA ITALIANA FILETE VEGETAL A LA JARDINERA PATATAS CHIPS POSTRE DE NAVIDAD



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.