

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA	BACALAO A LA VASCA	TORTILLA DE PATATA	SALTEADA	COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
ENSALADA VERDE	LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO	FRUTA
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	
8	9	10	11	12
FESTIVO	BRÓCOLI REHOGADO	CREMA DE PATATA NATURAL	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA	ARROZ CON TOMATE
	ESCALOPINES DE TERNERA	POLLO ASADO AL ORÉGANO	ABADEJO FRITO CON MAIZENA	HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
	PATATAS FRITAS	LECHUGA	LECHUGA Y CEBOLLA	FRUTA
	FRUTA	FRUTA	YOGUR	
15	16	17	18	19
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO	COLIFLOR CON PATATAS	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS FRITOS	POLLO EN SALSA	FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY	COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO	HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	LECHUGA Y PEPINO	REPOLLO	PATATAS CHIPS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	POSTRE DE NAVIDAD



FISH
REVOLUTION



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
Vitaminas 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.