

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SALTEADOS
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
MAÍZ
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SALTEADOS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA



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. 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.