

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO
CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

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

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
GELATINA DE FRESA

13

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

16

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



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.