

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	CALABACÍN A LA PROVENZAL LOMO A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS Y ACEITUNAS VERDES	LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO) TORTILLA FRANCESA LECHUGA
12	13	14	15	16
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA	CALDO DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS	COLIFLOR CON CALABACIN RAGOUT DE TERNERA PEPINO	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE NATURAL	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y OLIVAS
19	20	21	22	23
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (ZANAHORIA Y PUERRO) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA	ACELGAS REHOGADAS SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS QUINOA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	BRÓCOLI CON PUERRO HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA
26	27	28	29	30
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO	LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO) LOMO A LA PLANCHA CALABAZA ASADA	CALABACÍN A LA PROVENZAL TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO	COLIFLOR CON CALABACÍN FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA EN RODAJAS	"DÍA DE LA PAZ" CALDO DE COCIDO POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS



NOTAS: "TODAS LAS VERDURAS PELADASNo utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."

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.