

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO



6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE  
VERDURAS  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA



11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA  
DE TOMATE  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,  
ZANAHORIA Y REPOLLO)  
REPOLLO  
FRUTA

13

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
SALMÓN EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

FIDEUA CON VERDURITAS  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA



16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO  
FRUTA

17

TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
QUINOA CON VERDURAS  
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA



21

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

24

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

25

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON ESPINACAS, PATATAS,  
ZANAHORIA Y PIMIENTO  
FRUTA





# 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](http://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.**