

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
SALMÓN EN SALSA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

4

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

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
SALMÓN EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS  
SALMÓN EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS SALTEADAS  
REVUELTO DE TOMATE  
FRUTA

18

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FISH EMPANADILLAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

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

20

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

23

LENTEJAS A LA JARDINERA  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)**  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
MERLUZA EN SALSA  
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
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](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  
Vitamina 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.**