

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
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 CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

5

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

6

COLIFLOR CON CALABACÍN
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

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

10

CREMA DE PUERRO Y PATATA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
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

COLIFLOR CON CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

CREMA DE PUERRO Y PATATA
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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

27

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
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.