

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO POLLO A LA NARANJA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y BROTES YOGUR DESNATADO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA GUISANTES FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RAGOUT DE TERNERA FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR DESNATADO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO
23 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	24 ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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.