

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CALABACÍN A LA PROVENZAL POLLO ASADO TOMATE NATURAL	3 ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS (SIN PATATAS) HUEVOS REVUELTOS PEPINO	4 SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA LOMO DE CERDO AL HORNO	5 CALDO DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS	6 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE ABADEJO AL HORNO TOMATE NATURAL
9 LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL	10 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA GUISANTES	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL HORNO	13 COLIFLOR CON CALABACÍN TORTILLA FRANCESA PEPINO
16 CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO	17 ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS (SIN PATATAS) HUEVOS A LA PLANCHA	18 CREMA DE CALABAZA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA GUISANTES	19 CALDO DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS Y POLLO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN AL HORNO ZANAHORIA EN RODAJAS
23 BRÓCOLI CON PUERRO AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA	24 ACELGAS REHOGADAS FILETE DE BACALAO AL HORNO ZANAHORIA EN RODAJAS	25 LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN PEPINO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



FISH
REVOLUTION



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

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.