

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO GARBANZOS CON TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA GUISANTES FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) PATATAS DADO YOGUR	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA FRICANDO DE FILETE VEGETAL FRUTA	19 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23 BRÓCOLI REHOGADO FILETE VEGETAL A LA JARDINERA PURÉ DE PATATAS FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	25 SALTEADO DE PATATAS LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA 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.