

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO A LA NARANJA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	3	PISTO TORTILLA DE ATÚN LECHUGA YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RAGOUT DE TERNERA FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR	13	PATATAS EN SALSA VERDE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	18	CREMA DE CALABAZA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA	19	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	20	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23	BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	24	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A LA VASCA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	25	SALTEADO DE PATATAS POLLO EN SALSA TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27	NO LECTIVO
30		31							



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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
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.