

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO A LA NARANJA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	3 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES 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 COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL 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 GUISANTES FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RAGOUT DE TERNERA FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO 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 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS 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 HAMBURGUESA MIXTA CON Salsa BARBACOA 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 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN Salsa TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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



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.