

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

3

ESPAQUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON BRÓCOLI
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

11

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

NO LECTIVO

FISH REVOLUTION



16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



23

LENTEJAS A LA JARDINERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISEANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



NOTAS:

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.



Scolarest

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.