

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO A LA NARANJA PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO GALLEGO (GARBANZOS, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO) FRUTA	6 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN Salsa LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS SOLOMILLO DE POLLO EN Salsa PATATAS DADO FRUTA	13 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE PATATA CON Salsa LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE HAMBURGUESA DE POLLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS CON SALCHICHAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18 CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 FESTIVO	20 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS CON Salsa DE TOMATE ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA PECHUGA DE POLLO REBOZADA TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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.