

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coliflor gratinada
Ensalada de lechuga, tomate ,
pepino y aceitunas
Abadejo al horno con salsa verde,
guisantes y papas o arroz
Fruta fresca
Pan integral

3

Potaje de lentejas con arroz
Ensalada de lechuga, berros, millo y
aceitunas
Tortilla de papas con cebolla al horno
y alioli
Fruta fresca
Pan blanco

4

Crema de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria
Macarrones integrales con boloñesa
de soja
Fruta fresca
Pan integral

5

Crema de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y millo
Pizza de atún
Yogur de sabores o natural sin
azúcar
Pan blanco

Día de
infantil

Crema de berros
Ensalada de cuscús, tomate, pepino y
salsa de yogur
Pollo al horno con salsa de champiñones
y zanahorias
Fruta fresca
Pan integral

9

Sopa de ave con fideos
Ensalada de piña y cangrejo con salsa
rosa
Estofado de verduras y garbanzos
Fruta fresca
Pan integral

10

Crema de calabaza
Ensalada de lechuga, tomate y
millo
Salmón al horno con verduras y
papas
Fruta fresca
Pan blanco

11

Verduras salteadas con soja
Judías vinagreta
Pollo al horno con verduras
(tomate, pimiento y cebolla)
Fruta fresca
Pan integral

12

Crema de guisantes
Ensalada de lechuga, tomate y
pepino
Canelones de espinacas
Tortitas de carnaval
Pan blanco

13

Caldo de papas con arroz
Ensalada de lechuga, tomate, millo
y aceitunas
Tortilla francesa de jamón y queso
con lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan integral

16

17

18

19

20

23

Crema de verduras
Ensalada de tomate, queso y
albahaca
Macarrones integrales con verduras,
soja y huevo
Fruta fresca
Pan integral

24

Sopa de pesado con
arroz
Ensalada de lechuga,
tomate, millo y zanahoria
Ropa vieja de pollo
Fruta fresca
Pan blanco

25

Potaje de judías
Ensalada de lechuga, tomate, millo
Merluza al horno con salsa de
tomate, pimientos y guisantes
Fruta fresca
Pan integral

26

Brócoli gratinado con nata y
queso
Ensalada de lechuga, tomate y
cebolla
Hamburguesa mixta de pollo y
vacuno con papas fritas
Yogur de sabores o natural
Pan blanco

Día de
primaria

Sopa minestrone
Ensalada de tomate y zanahoria
Arroz tres delicias
Fruta fresca
Pan integral



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 seguro y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos.
www.scolarest.es



1407g5:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MAS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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
Opino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Zapallo
Tomate
Zanahoria

¿OÑSO?/R LfJ4
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 FUEOOS CO/FIOO... POPFÑOS CFNP:

hasta. arroz, Tegufmbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, tegumbr es, patatas ...
Carne	→	Pescadoohuevo
Pescado	→	Czrnco huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lacteos 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.