

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Crema de coliflor  
*Crudités*  
Abadejo al horno con salsa verde, guisantes y arroz  
Fruta fresca  
Pan integral

3

Potaje de lentejas con arroz  
*Crudités*  
Tortilla de papas con cebolla al horno y alioli  
Fruta fresca  
Pan blanco

4

Crema de zanahoria  
*Crudités*  
Macarrones integrales con boloñesa de soja  
Fruta fresca  
Pan integral

5

Crema de calabacín  
*Crudités*  
Pizza de atún  
Yogur de sabores o natural sin azúcar  
Pan blanco

Crema de berros  
*Crudités*

Pollo al horno con salsa de champiñones y zanahorias  
Fruta fresca  
Pan integral



9

Sopa de ave con fideos  
*Crudités*  
Estofado de verduras y garbanzos  
Fruta fresca  
Pan integral

10

Crema de calabaza  
*Crudités*  
Salmón al horno con verduras y papas  
Fruta fresca  
Pan blanco

11

Crema de espinacas  
*Crudités*  
Pollo al horno con verduras (tomate, pimiento y cebolla)  
Fruta fresca  
Pan integral

12

Crema de guisantes  
*Crudités*  
Canelones de espinacas  
Tortitas de carnaval  
Pan blanco

Caldo de papas con arroz  
*Crudités*  
Tortilla francesa de jamón y queso con lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan integral



16

17

18

19

20



23

Crema de verduras  
*Crudités*  
Macarrones integrales con verduras, soja y huevo  
Fruta fresca  
Pan integral

24

Sopa de pescado con arroz  
*Crudités*  
Ropa vieja de pollo  
Fruta fresca  
Pan blanco

25

Potaje de judías  
*Crudités*  
Merluza al horno con salsa de tomate, pimientos y guisantes  
Fruta fresca  
Pan integral

26

Crema de colinos  
*Crudités*  
Hamburguesa mixta de pollo y vacuno con papas fritas  
Yogur de sabores o natural  
Pan blanco

Sopa minestrone  
*Crudités*  
Arroz tres delicias  
Fruta fresca  
Pan integral



27

Crema de calabacín  
*Crudités*  
Pizza de atún  
Yogur de sabores o natural sin azúcar  
Pan blanco

26

Crema de colinos  
*Crudités*  
Hamburguesa mixta de pollo y vacuno con papas fritas  
Yogur de sabores o natural  
Pan blanco



# 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 conuiyanfo Jugando y compririendo en un entorno respetuoso y el medioambiente.



Sigueos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:  
[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Scolarest

I40Tg5:

### Temporada

#### OTONO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aquacate  
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  
Endiávia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Opino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
üepollo  
Tomate  
Zanahoria

### ¿ONSO?/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 fffFOOS CO/flo0... POPFÑOS CFNIP:

hasta. arroz, Tegufmbres, patatas..	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, tegumbres, patatas ...
Carne	→ Pescado o huevo
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.**