

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

Día de  
infanti  
l

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

13

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

27

Día de  
primaria

Sopa minestrone  
*Crudités*  
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.



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  
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.**