

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coliflor gratinada  
Ensalada de lechuga, tomate ,  
pepino y aceitunas  
Pisto con huevo  
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 calabaza  
Ensalada de lechuga, tomate y millo  
Pizza margarita  
Yogur de sabores o natural sin  
azúcar  
Pan blanco

Día de  
infantil

6

Crema de berros  
Ensalada de cuscús, tomate, pepino y  
salsa de yogur  
Guisantes con tomate y arroz  
Fruta fresca  
Pan integral

9

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

10

Crema de calabaza  
Ensalada de lechuga, tomate y  
millo  
Verduras salteadas con tofu y  
salsa de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco

11

Verduras salteadas con soja  
Judías vinagreta  
Falafel con papas y salsa de  
yogur  
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 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 verduras con  
arroz  
Ensalada de lechuga,  
tomate, millo y zanahoria  
Ropa vieja de zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

25

Potaje de judías  
Ensalada de lechuga, tomate, millo  
Verduras salteadas con soja  
texturizada y arroz  
Fruta fresca  
Pan integral

26

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

Día de  
primaria

27

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](http://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 FUEDES COCINERO... POPPÑOS CFMP:

hasta. arroz, Teguumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, tégumbr es, 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.**