

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

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

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



FISH REVOLUTION



CONSUMIR ES SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

# 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 con viviendo jugando y compartiendo en un entorno respetuoso y el medioambiente.



Sigue nos 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  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Opino

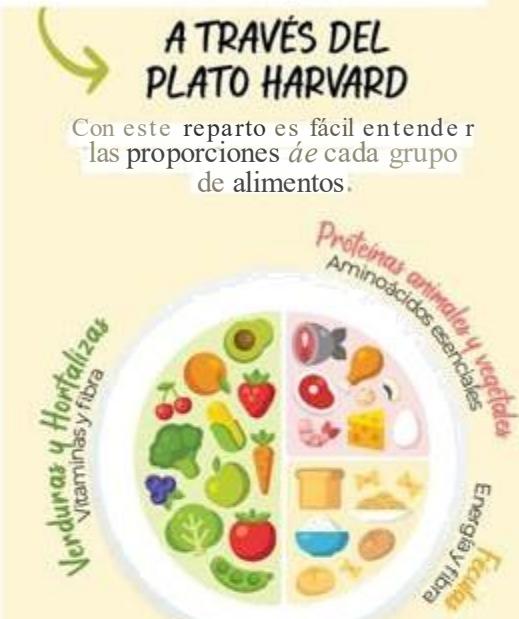
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
úepollo  
Tomate  
Zanahoria

¿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, Tegumbres, patatas..	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, tegumbres, patatas ...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Cernco 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.