

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Potaje de lentejas con arroz
Ensalada de tomate, queso y albahaca
Pollo al horno con verduras (pimiento, cebolla y tomate)
Fruta fresca
Pan integral

3

Calabacín teriyaki
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz integral con guisantes, salsa de tomate y huevo
Fruta fresca
Pan blanco

4

Sopa de ave con estrellitas
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Marmitako de merluza
Fruta fresca
Pan integral

5

Crema de zanahoria
Ensalada de garbanzos
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Yogur de sabores o natural sin azúcar
Pan blanco

6

Crema de espinacas
Ensalada de tomate, millo y zanahoria
Macarrones con aceite, verduras y soja texturizada
Fruta fresca
Pan integral

9

Brócoli gratinado
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Risotto de calabaza
Fruta fresca
Pan integral

10

Crema de calabaza
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Ropa vieja de pollo
Fruta fresca
Pan blanco

11

Potaje de judías
Ensalada de tomate y atún
Tallarines con verduras, salsa de soja y huevo
Fruta fresca
Pan integral

12

Sopa de verduras con arroz
Ensalada de lechuga, tomate y millo
Albóndigas mixtas (pollo/vacuno) con salsa española y papas fritas
Yogur de sabores o natural
Pan blanco

13

Crema reina
Ensalada de cuscús, tomate, pepino y salsa de yogur
Abadejo al horno con salsa de tomate y guisantes
Fruta fresca
Pan integral

16

Crema de calabacín
Ensalada de lentejas
Espaguetis boloñesa de soja
Fruta fresca
Pan integral

17

Sopa de ave con arroz
Ensalada de lechuga, zanahoria y millo
Tortilla francesa de jamón y queso con lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco

18

Verduras salteadas con soja y miel
Ensalada de lechuga, millo y aceitunas
Salmón al horno con verduras y arroz
Fruta fresca
Pan integral

19

Crema oriental
Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja
Arroz tres delicias, rolitos de primavera y salsa agri dulce
Fruta fresca
Pan blanco

20

Rancho canario
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Pollo al horno con salsa de champiñones y papas o arroz
Fruta fresca
Pan integral

23

Crema de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y salsa de yogur y curry
Abadejo al horno a la portuguesa con pimientos y cebolla
Fruta fresca
Pan integral

24

Papas, judías y fideos
Ensalada de lechuga, tomate, millo y zanahoria
Pollo al horno con salsa barbacoa y papas
Fruta fresca
Pan blanco

25

Sopa de pescado con arroz
Ensalada alemana
Lomo de cerdo al horno con zanahorias
Fruta fresca
Pan integral

26

Guisantes con jamón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Yogur de sabores o natural
Pan blanco

27

Crema de col
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Arroz con verduras, salsa de tomate y huevo
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 respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS 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
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA 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 HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos 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.