

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

Crema de calabacín
Crudités
Arroz integral con guisantes, salsa
de tomate y huevo
Fruta fresca
Pan blanco

4

Crema de colinos
Crudités
Marmitako de merluza
Fruta fresca
Pan integral

5

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

6

Crema de espinacas
Crudités
Macarrones con aceite, ajo y soja
texturizada
Fruta fresca
Pan integral

9

Crema de brócoli
Crudités
Risotto de calabaza
Fruta fresca
Pan integral

10

Crema de calabaza
Crudités
Ropa vieja de pollo
Fruta fresca
Pan blanco

11

Potaje de judías
Crudités
Tallarines con verduras, salsa de soja
y huevo
Fruta fresca
Pan integral

12

Sopa de verduras con arroz
Crudités
Albóndigas mixtas
(pollo/vacuno) con salsa
española y papas fritas
Yogur de sabores o natural
Pan blanco

13

Crema reina
Crudités
Abadejo al horno con salsa de
tomate y guisantes
Fruta fresca
Pan integral

16

Crema de calabacín
Crudités
Espaguetis boloñesa de soja
Fruta fresca
Pan integral

17

Sopa de ave con arroz
Crudités
Tortilla francesa de jamón y
queso con lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco

18

Sopa de ave con estrellitas
Crudités
Salmón al horno con
verduras y arroz
Fruta fresca
Pan integral

19

Crema oriental
Crudités
Arroz tres delicias, rollitos de
primavera y salsa agri dulce
Fruta fresca
Pan blanco

20

Rancho canario
Crudités
Pollo al horno con salsa de
champiñones y papas
Fruta fresca
Pan integral

23

Crema de verduras
Crudités
Abadejo al horno a la portuguesa
con pimientos y cebolla
Fruta fresca
Pan integral

24

Papas, judías y fideos
Crudités
Pollo al horno con salsa barbacoa y papas
Fruta fresca
Pan blanco

25

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

26

Crema de guisantes
Crudités
Macarrones integrales con tomate y atún
Yogur de sabores o natural
Pan blanco

27

Crema de col
Crudités
Arroz con verduras, salsa de tomate y
huevo
Fruta fresca
Pan integral

Día de
primaria

Día de
infantil



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

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.