

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

Crema de calabaza
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Tallarines con verduras y soja texturizada
Fruta fresca
Pan integral

Crema reina
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Lomo de cerdo con salsa de manzana y arroz
Fruta fresca
Pan blanco

Calabacín salteado con soja
Ensalada de lechuga, bacon y cebolla
Arroz con verduras. Huevo y salsa de tomate (bowl para el buffet)
Fruta fresca
Pan integral

Potaje de lentejas con arroz integral
Ensalada de tomate, pepino y salsa de yogur
Fingers de pollo con papas al horno
Yogur natural
Pan blanco

Sopa de verduras con fideos
Judías vinagreta
Merluza al horno con salsa de tomate y zanahorias baby
Fruta fresca
Pan integral

Potaje de verduras con arroz
Ensalada de pasrta
Pollo al horno con salsa barbacoa y verduras
Fruta fresca
Pan integral

Crema de zanahoria
Ensaladilla
Garbanzos con espinacas, huevo y arroz
Fruta fresca
Pan blanco

Sopa de ave con garbanzos y fideos
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Merluza al horno con salsa verde y guisantes (Bowl para el buffet)
Fruta fresca
Pan integral
Guisantes con jamón

Crema de espinacas
Ensalada de lechuga, tomate y millo
Albóndigas mixtas (pollo/vacuno) con salsa de tomate y papas sancochadas
Yogur natural
Pan blanco
Papas, judías y fideos

Potaje de garbanzos
Ensalada de col
Pasta integral con tomate y atún
Fruta fresca
Pan integral

Sopa de pollo con arroz
Ensalada de cuscús, tomate, zanahoria y salsa de yogur y curry
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Fruta fresca
Pan integral

Crema de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, millo y zanahoria
Espaguetis con tomate y salmón
Fruta fresca
Pan blanco

Ensalada de pepino, tomate y millo
Arroz integral con pollo (bowl para el buffet)
Fruta fresca
Pan integral

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Schnitzel de cerdo con puré de papas
Yogur natural
Pan blanco



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.