

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
Crudités
Tallarines con verduras y soja
texturizada
Fruta fresca
Pan integral

Crema reina
Crudités
Lomo de cerdo con salsa de
manzana y arroz
Fruta fresca
Pan blanco

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

Potaje de lentejas con arroz
integral
Crudités
Fingers de pollo con papas al
horno
Yogur natural
Pan blanco

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

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

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

Sopa de ave con garbanzos y
fideos
Crudités
Merluza al horno con salsa
verde y guisantes
Fruta fresca
Pan integral

Crema de espinacas
Crudités
Albóndigas mixtas
(pollo/vacuno) con salsa de
tomate y papas sancochadas
Yogur natural
Pan blanco

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

Sopa de pollo con arroz
Crudités
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Fruta fresca
Pan integral

Crema de zanahoria
Crudités
Espaguetis con tomate y salmón
Fruta fresca
Pan blanco

Crema de guisantes
Ensalada de pepino, tomate y milho
Arroz integral con pollo
Fruta fresca
Pan integral

Papas, judías y fideos
Crudités
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

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.