

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Crema de espinacas  
Crudivés  
Soja texturizada con arroz y  
salsa de tomate  
Fruta fresca  
Pan integral

5

Potaje de lentejas con arroz  
Crudivés  
Pollo al horno con salsa de  
champiñones y zanahorias  
salteadas  
Fruta fresca  
Pan blanco

6

Sopa de estremitas  
Crudivés  
Merluza al horno con salsa  
verde y guisantes  
Fruta fresca  
Pan integral

7

Crema oriental  
Crudivés  
Pizza de atún y queso  
Yogur natural  
Pan blanco

8

Crema de calabacín  
Crudivés  
Macarrones integrales con  
tomate y huevo  
Fruta fresca  
Pan integral

11

Rancho canario (fideos, garbanzos, papas)  
Crudivés  
Tortilla francesa de jamón, queso y  
zanahoria con lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan integral

12

Sopa de verduras con arroz  
Crudivés  
Salmón al horno con salsa  
teriyaki y verduras (pimiento,  
tomate, cebolla)  
Fruta fresca  
Pan blanco

13

Crema de calabacín  
Crudivés  
Garbanzos con arroz integral,  
verduras y salsa de tomate  
Fruta fresca  
Pan integral

14

Crema de guisantes  
Crudivés  
Espaguetis boloñesa mixta  
(cerdo/vacuno)  
Yogur natural  
Pan blanco

Crema de calabaza

Crudivés  
Pollo al horno con papas fritas  
Macedonia  
Pan integral

18

Sopa de ave con fideos  
Crudivés  
Ropa vieja de zanahoria y  
garbanzos  
Fruta fresca  
Pan integral

19

Crema de colinos  
Crudivés  
Macarrones integrales con  
tomate y soja texturizada  
Fruta fresca  
Pan blanco

20

Potaje de judías con arroz  
Crudivés  
Tortilla de papas con cebolla y  
alioli  
Fruta fresca  
Pan integral

21

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

22

Crema de verduras con  
lentejas  
Crudivés  
Merluza a la portuguesa con  
zanahorias baby  
Fruta fresca  
Pan integral

25

Crema de zanahoria y brócoli  
Crudivés  
Lomo de cerdo al horno con salsa de  
queso y brócoli salteado  
Fruta fresca  
Pan integral

26

Sopa de pescado con arroz integral  
Crudivés  
Tallarines con verduras, soja texturizada y  
huevo  
Fruta fresca  
Pan blanco

27

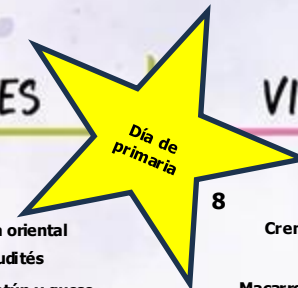
Papas, judías y fideos  
Crudivés  
Pollo al horno con salsa barba coa y  
zanahorias  
Fruta fresca  
Pan integral

28

Crema de col  
Crudivés  
Merluza frita con papas arrugadas y mojo  
rojo  
Yogur natural  
Pan blanco

29

Crema de coliflor  
Crudivés  
Risotto de calabaza  
Fruta fresca  
Pan integral



# 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](http://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.**