

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Crema de brócoli y zanahoria  
Ensalada de tomate, queso y albahaca  
Salmón al horno con salsa teriyaki y espirales  
Fruta fresca  
Pan integral

2

Verduras salteadas con soja y miel  
Ensalada lechuga, tomate, millo y aceitunas  
Arroz con pollo (bowl para el buffet)  
Fruta fresca  
Pan blanco

3

Potaje de lentejas con arroz integral  
Ensalada de tomate y atún  
Lomo de cerdo al horno con zanahorias y guisantes  
Fruta fresca  
Pan integral

4

Crema de calabaza y zanahoria  
Ensalada mixta  
Tortilla de papas con cebolla y alioli  
Yogur natural  
Pan blanco

5

Sopa de ave con fideos  
Ensalada de lentejas  
Garbanzos con cuscús, verduras y salsa de tomate  
Fruta fresca  
Pan integral

8

Calabacín teriyaki  
Ensalada de lechuga, zanahoria y millo  
Macarrones integrales con tomate y soja texturizada  
Fruta fresca  
Pan integral

9

Crema de calabacín  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y millo  
Lomo de cerdo al horno con salsa de queso y papas salteadas  
Fruta fresca  
Pan blanco

10

Sopa de pescado con arroz  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y cebolla  
Tortilla francesa de jamón, queso y zanahoria con lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan integral

11

Rancho canario (garbanzos, papas, fideos)  
Salpicón de cangrejo y atún  
Pollo al ajillo con papas fritas  
Yogur natural  
Pan blanco

12

Crema de espinacas  
Ensalada de pasta, tomate, pepino y salsa de yogur  
Merluza al horno a la portuguesa con arroz (bowl para el buffet)  
Macedonia  
Pan integral

15

Caldo de papas con arroz integral  
Ensalada de lechuga, tomate y millo  
Abadejo al horno con salsa verde y guisantes  
Fruta fresca  
Pan integral

16

Crema reina/ Salmorejo  
Ensalada de tomate, millo y zanahoria  
Huevo cocido, arroz con verduras, y salsa de tomate (bowl para el buffet)  
Fruta fresca  
Pan blanco

17

Coliflor salteada  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Ropa vieja de garbanzos y pollo  
Fruta fresca  
Pan integral

18

Crema de guisantes  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Hamburguesa de merluza con papas fritas y ketchup  
Yogur natural  
Pan blanco

19

Papas, judías y fideos  
Ensalada de berros, tomate y zanahoria  
Espaguetis con aceite, albahaca y soja texturizada  
Fruta fresca  
Pan integral

22

Crema de col  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Pollo al horno con miel y mostaza y puré de papas  
Fruta fresca  
Pan integral

23

Potaje de garbanzos con arroz integral  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Merluza al horno con verduras (cebolla, pimienta, tomate, judías verdes) (bowl para el buffet)  
Fruta fresca  
Pan blanco

24

25

Guisantes salteados con cebolla  
Ensalada de lechuga, tomate, millo y aceitunas  
Pizza de atún  
Yogur natural  
Pan blanco

26

Crema oriental  
Ensalada de lechuga, tomate y millo  
Macarrones con tomate y huevo  
Fruta fresca  
Pan integral



FISH REVOLUTION



Día de primaria

Día de infantil

# 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.**