

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de brócoli y zanahoria  
Ensalada de tomate, queso y albahaca  
Soja texturizada con salsa teriyaki y espirales  
Fruta fresca  
Pan integral

2

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

3

Potaje de lentejas con arroz integral  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Huevo revuelto 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  
Verduras y tofu al horno con salsa de queso  
Fruta fresca  
Pan blanco

10

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

11

Rancho canario (garbanzos, papas, fideos)  
Salpicón vegetal  
Pollo al ajillo con papas fritas  
Yogur natural  
Pan blanco

12

Crema de espinacas  
Ensalada de pasta, tomate, pepino y salsa de yogur  
Arroz con verduras y garbanzos (bowl para el buffet)  
Macedonia  
Pan integral

15

Caldo de papas con arroz integral  
Ensalada de lechuga, tomate y millo  
Guisantes con tomate, arroz y huevo  
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 zanahoria  
Fruta fresca  
Pan integral

18

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

Día de primaria

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  
Varitas de verdura con puré de papas  
Fruta fresca  
Pan integral

23

Potaje de garbanzos con arroz integral  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Cuscús con verduras y judías (bowl para el buffet)  
Fruta fresca  
Pan blanco

24

25

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

Día de infantil

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



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](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.**