

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA TOMATE Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



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.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

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.