

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA  
DE TOMATE  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

13

CREMA DE BONIATO  
DADOS DE CERDO GUISADOS  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

GARBANZOS ESTOFADOS  
POLLO ASADO  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA  
BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

23

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

25

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
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](http://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.**