

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	2 LENTEJAS GUISADAS CROQUETAS DE POLLO ENSALADA VERDE FRUTA	3 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	4 MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA
8 FESTIVO	9 BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	12 ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN Salsa TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON Salsa MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	19 MENU ESPECIAL DE NAVIDAD ESPAGUETIS A LA ITALIANA HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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.