

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES</div> <div>BACALAO A LA VASCA</div> <div>LECHUGA</div> <div>FRUTA</div>	<div>2</div> <div>CREMA DE CALABACÍN</div> <div>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA</div> <div>ENSALADA VERDE</div> <div>FRUTA</div>	<div>3</div> <div>ACELGAS REHOGADAS</div> <div>TORTILLA DE PATATA</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA</div> <div>YOGUR</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK</div> <div>(THAILANDIA)</div> <div>MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)</div> <div>CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)</div> <div>MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO</div> <div>CHAMPIÑONES</div> <div>FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN</div> <div>COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO</div> <div>FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR</div> <div>RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS</div> <div>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</div> <div>FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA)</div> <div>POLLO ASADO AL ORÉGANO</div> <div>LECHUGA</div> <div>FRUTA</div>	<div>11</div> <div>TUBITOS GRATINADOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE (SIN QUESO)</div> <div>ABADEJO AL HORNO</div> <div>LECHUGA Y CEBOLLA</div> <div>YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON MEJILLONES</div> <div>BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA</div> <div>CHAMPIÑONES</div> <div>FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO</div> <div>HUEVOS FRITOS</div> <div>LECHUGA Y MAÍZ</div> <div>FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ESPINACAS CON PATATAS</div> <div>POLLO EN SALSA</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA</div> <div>FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO</div> <div>FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY</div> <div>LECHUGA Y PEPINO</div> <div>FRUTA</div>	<div>18</div> <div>SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN</div> <div>COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO</div> <div>FRUTA</div>	<div>19</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</div> <div>CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON CHAMPIÑONES</div> <div>HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO</div> <div>POSTRE DE NAVIDAD</div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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.