

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

9

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO  
DADOS DE CERDO GUIADOS  
GUISETAS Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
REVUELTO DE CALABACÍN  
TOMATE NATURAL  
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

20

TALLARINES AL AGLIATO  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA  
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA  
(MARRUECOS)  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

22

PATATAS GUIADAS  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE  
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO ASADO CON PATATA  
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# 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.



**Scolarest**

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

## 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.**