

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	NO LECTIVO	CREMA DE JUDÍAS VERDES TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA
13	14	15	16	17
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE TOMATE Y MAÍZ FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
20	21	22	23	24
CREMA DE GUISANTES POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ARROZ CON TOMATE DADOS DE RAPE EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA) FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA
27	28	29	30	31
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y OLIVAS FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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

NOTAS: