

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS 160G (4R)
 ABADEJO EN SALSA
 PATATAS DADO 30G (1R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

4

ALUBIAS PINTAS 150g (3R) CON ARROZ
 80g(2R)
 TORTILLA FRANCESA
 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
 ALBAHACA (PATATA100G (2R))
 MACARRONES (100G PASTA (2R))CON
 BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA (50G
 LEGUMBRETA (1R))
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

6

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G
 (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y
 REPOLLO
 YOGUR (1R)
 PAN 20G (1R)

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON
 ZANAHORIA (PATATA150G (3R))
 POLLO AL LIMÓN
 ARROZ 80G (2R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

10

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
 PIMIENTO) 200G (4R)
 BOQUERONES A LA PLANCHA
 PATATAS DADO 30G (1R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN (PATATA100G
 (2R))
 HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS 60G (2R)
 Y JAMON SERRANO CON GUI SANTES 100G
 (1R) SALTEADOS
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

12

ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR 160G (4R)
 TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
 PATATAS DADO 30G (1R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
 ALBAHACA 200G (4R)
 MERLUZA A LA BILBAÍNA
 PATATAS DADO 30G (1R)
 YOGUR (1R)
 PAN 20G (1R)

14

SOPA DE ESTRELLAS (100G PASTA (2R))
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
 PATATA ASADA 150G (3R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
 (PATATA100G (2R))
 EMPANADO DE PAVO Y QUESO (1R)
 ARROZ 80G (2R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 200G (4R)
 SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
 PATATAS DADO 30G (1R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA 160G
 (4R)
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
 QUINOA 50g (1R)A LA CÚRCUMA Y
 CALABAZA DULCE
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

20

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G
 (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y
 REPOLLO
 YOGUR (1R)
 PAN 20G (1R)

21

COBITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
 200G (4R)
 HUEVOS REVUELTOS CON BACON
 PATATAS DADO 30G (1R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

24

CREMA DE VERDURAS (PATATA150G (3R))
 ALBÓNDIGAS CON GUI SANTES 100G (1R),
 ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO 30G (1R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

25

LENTEJAS ESTOFADAS 150G (3R)
 TORTILLA DE PATATA 240G (2R)
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

26

MACARRONES A LA CARBONARA 150G (3R)
 SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
 DE OLIVA Y HIERBAS
 PATATA ASADA 100G (2R)
 FRUTA (1R)
 PAN 20G (1R)

27

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G
 (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y
 REPOLLO
 YOGUR (1R)
 PAN 20G (1R)

28

NO LECTIVO

aprende
 a comer
 sano.org



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 de elaboración y servicio.

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

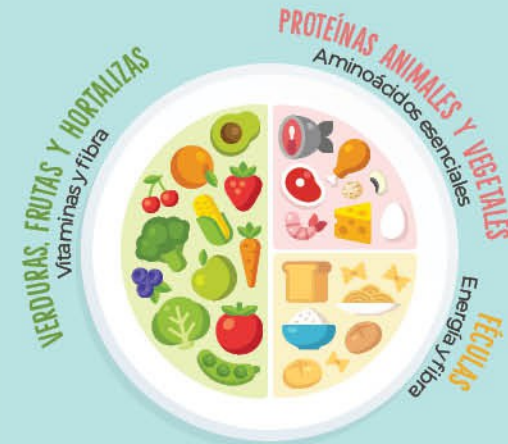
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**