

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

15

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES 14G (1g de HC) CALABACÍN 60G (2g de HC) CALABAZA 15g (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 120G (4g de HC) SOLOMILLO DE TERNERA S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva
12	13	14	15	16
CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 120G (4g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	BRÓCOLI 30G (2g de HC) COLIFLOR 38G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	BRÓCOLI 60G (4g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva
19	20	21	22	23
JUDÍAS VERDES 14G (1g de HC) CALABACÍN 60G (2g de HC) CALABAZA 15g (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	BRÓCOLI 60G (4g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	BRÓCOLI 30G (2g de HC) COLIFLOR 38G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 60G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) SOLOMILLO DE TERNERA S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva
26	27	28	29	30
CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 60G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) SOLOMILLO DE TERNERA S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	BRÓCOLI 60G (4g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	JUDÍAS VERDES 14G (1g de HC) CALABACÍN 60G (2g de HC) CALABAZA 15g (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliv	CALABACÍN 120G (4g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS A LA PLANCHA FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	PATATA 100G (200g lisina) ZANAHORIA 100G (45g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 145g	GUISANTES CONSERVA (65g lisina) JUDÍAS VERDES (88g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g
12	13	14	15	16
PUERRO 100G (78g lisina) ESPÁRRAGOS BLANCOS ENLATADOS (75g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina) CALABACÍN 100G (65g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 152g	CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina) CALABAZA 100G (54g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 159g	GUISANTES CONSERVA (65g lisina) JUDÍAS VERDES (88g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	PATATA 100G (200g lisina) ZANAHORIA 100G (45g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 145g
19	20	21	22	23
CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina) CALABAZA 100G (54g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 159g	PATATA 100G (200g lisina) ZANAHORIA 100G (45g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 145g	PUERRO 100G (78g lisina) ESPÁRRAGOS BLANCOS ENLATADOS (75g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina) CALABACÍN 100G (65g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 152g	GUISANTES CONSERVA (65g lisina) JUDÍAS VERDES (88g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g
26	27	28	29	30
ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina) CALABACÍN 100G (65g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 152g	GUISANTES CONSERVA (65g lisina) JUDÍAS VERDES (88g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	PATATA 100G (200g lisina) ZANAHORIA 100G (45g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 145g	CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina) CALABAZA 100G (54g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 159g	PUERRO 100G (78g lisina) ESPÁRRAGOS BLANCOS ENLATADOS (75g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g



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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA



FISH
REVOLUTION



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
Vitamina 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO Y LENTEJAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO Y GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
MERLUZA Y ALUBIAS BLANCAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO Y LENTEJAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO Y JUDIAS VERDES
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
MERLUZA Y GUISANTES
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
TERNERA Y ALUBIAS PINTAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
SALMON
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO Y GUISANTES
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO Y GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA



FISH
REVOLUTION



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

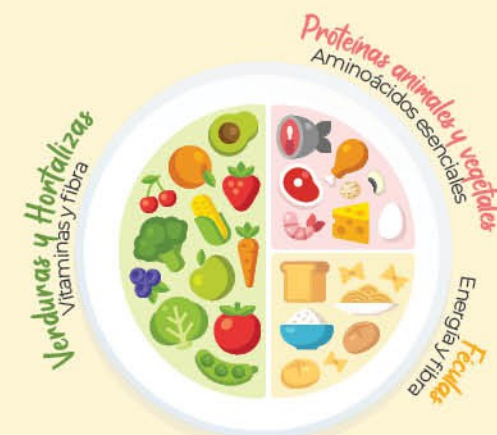
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
SALMÓN
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA



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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON SALMON
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA



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

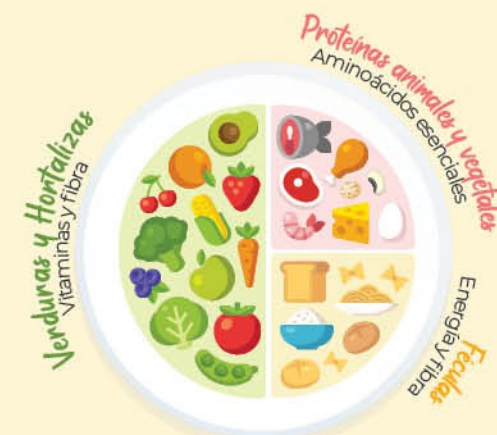
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS HUEVOS A LA PLANCHA FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

6

7

8

9

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

12

13

14

15

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

19

20

21

22

23

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

26

27

28

29

30

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
YOGUR NATURAL

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)



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
Vitamina 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON RABAS DE CALAMAR TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA VERDE FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO ASADO PATATA ASADA YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE VEGETAL A LA JARDINERA LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA FRUTA	JUDÍAS VERDES AL NATURAL FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS RABAS DE CALAMAR TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS HUEVOS FRITOS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA YOGUR



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
MERLUZA AL LIMÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

TALLARINES CON VERDURAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

GUISANTES ENCEBOLLADOS
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

26

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

ESPIRALES CON TOMATE
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

GUISANTES CON JAMÓN
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y
ESTRELLAS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA ASADA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON RABAS DE CALAMAR TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA YOGUR



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON RABAS DE CALAMAR TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA YOGUR



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
MERLUZA AL LIMÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

GUISANTES SALTEADOS CON BACON
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAÍZ
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

GUISANTES ENCEBOLLADOS
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

FISH
REVOLUTION

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
MERLUZA AL LIMÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

GUISANTES SALTEADOS CON BACON
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAÍZ
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

26

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

GUISANTES CON JAMÓN
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA ASADA
YOGUR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	PATATAS EN SALSA VERDE MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON RABAS DE CALAMAR TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	CREMA PARMENTIER TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA YOGUR



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE VEGETAL A LA JARDINERA LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA FRUTA	JUDÍAS VERDES AL NATURAL FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS HUEVOS FRITOS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ CON CALABACÍN SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	PATATAS EN SALSA VERDE MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
CREMA PARMENTIER TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO FRUTA	BERENJENA A LA PLANCHA CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	CALABACÍN AL HORNO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	PATATAS AL HORNO HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA POSTRE VEGETAL DE SOJA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ CON CALABACÍN SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	PATATAS EN SALSA VERDE MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ CON CALABACÍN SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	PATATAS EN SALSA VERDE MERLUZA AL LIMÓN TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA FRUTA	BERENJENA A LA PLANCHA CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO RABAS DE CALAMAR TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	CREMA PARMENTIER TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A BRAS FRUTA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA YOGUR



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

CREMA PARMENTIER
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
TOMATE NATURAL
YOGUR

12

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SECRETO DE CERDO AL HORNO
MAIZ
FRUTA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE ZANAHORIAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

15

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
MERLUZA AL LIMÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

19

CREMA PARMENTIER
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CEBOLLA, TOMATE Y PEREJIL
FRUTA

21

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

22

BERENJENA A LA PLANCHA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

23

CHAMPIÑONES AL AJILLO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE
MAIZ
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

26

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
MAIZ
FRUTA

27

CREMA DE PATATA NATURAL
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
PATATA ASADA
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TORTILLA DE PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS PATATA ASADA YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	CALABACÍN 35G CALABAZA 40G HUEVO 21G SOLOMILLO DE TERNERA S/G 20G Aceite de oliva 30 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABAZA 84G MERLUZA 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
12	13	14	15	16
CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
19	20	21	22	23
JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABAZA 84G MERLUZA 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
26	27	28	29	30
CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABACÍN 35G CALABAZA 40G HUEVO 21G SOLOMILLO DE TERNERA S/G 20G Aceite de oliva 30 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	SALMÓN 45G CALABACÍN 70G Aceite de oliva 33 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL



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.