

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 CALABACIN 75G EN DADOS CON ORÉGANO FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA 75G 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	2 LENTEJAS 25G SALTEADAS CON AJO Y PEREJIL (ACEITE DE OLIVA 20 ML) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	3 JUDÍAS VERDES 75G REHOGADAS CON PATATA 12,5G (20 ML DE ACEITE DE OLIVA) TORTILLA FRANCESA 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	4 ESPINACAS 75G REHOGADAS CON MANTEQUILLA 25G LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA 75G 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	5 BRÓCOLI 75G CON ZANAHORIA 37,5G POLLO AL HORNO 25G DE MAYONESA 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA
8 FESTIVO	9 BROCOLI 75G AL AJILLO CON PATATA 12,5G TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA 25G DE MAYONESA 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	10 GARBANZOS 25G SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA 20ML POLLO ASADO AL ORÉGANO 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	11 ACELGAS SALTEADAS 75G CON ZANAHORIA 37,5G FILETE DE ABADEJO AL HORNO 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	12 BERENJENA PLANCHA 75G FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES 62,5G 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA
15 CREMA DE ZANAHORIA 37,5G Y BONIATO 12,5G (20 ML DE ACEITE DE OLIVA) HUEVOS A LA PLANCHA 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	16 ALUBIAS PINTAS 25G SALTEADAS CON AJO Y PEREJIL (ACEITE DE OLIVA 20 ML) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	17 COLIFLOR 150G AL AJO ARRIERO (SIN PATATA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	18 BRÓCOLI 75G CON ZANAHORIA 37,5G POLLO AL HORNO 25G DE MAYONESA 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA	19 CHAMPIÑONES 62,5G AL AJILLO AGUJA DE CERDO AL HORNO ZANAHORIA EN RODAJAS 37,5G 100 ML KETOCAL SABOR VAINILLA



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

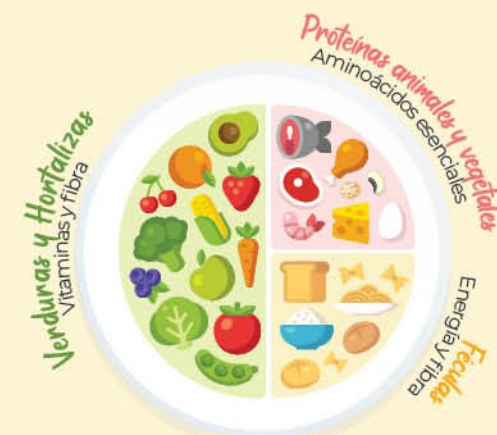
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.