

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TÚRMIX DE GUISANTE, ZANAHORIA,  
PATATA Y HUEVO  
YOGUR

2

TX DE CERDO CON PASTA Y VERDURAS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

3

TX DE PESCADO BLANCO CON  
PATATAS Y VERDURAS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

4

TURMIX DE LENTEJAS CON ZANAHORIA  
Y POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

TURMIX DE GARBAZOS CON  
VERDURAS PATATA Y HUEVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

FESTIVO

9

TURMIX DE LENTEJAS CON VERDURAS Y  
POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

TURMIX DE MERLUZA CON GUISANES Y  
VERDURAS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

11

TRITURADO DE POLLO CON CALABAZA  
Y PATATAS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TURMIX DE PESCADO BLANCO, PASTA  
Y VERDURAS  
YOGUR

15

TURMIX DE TERNERA CON GUISANES  
Y VERDURAS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TURMIX DE ALUBIAS BLANCAS CON  
ZANAHORIA, PATATA Y HUEVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

TURMIX DE MERLUZA CON ARROZ Y  
VERDURAS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

TX DE CERDO CON PASTA Y VERDURAS  
POSTRE DE NAVIDAD

19

TURMIX DE ZANAHORIA PATATA Y  
POLLO  
YOGUR

22

TURMIX DE MERLUZA CON PASTA Y  
GUISESANTES  
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.



**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.**