

## 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 GARBANZOS 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 GUISANTES 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 GUISANTES  
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  
GUISANTES  
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](http://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.**