

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

NO LECTIVO

9

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

MAÍZ Y OLIVAS
LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

11

TOMATE Y MAÍZ
PASTA TRICOLOR
TORTILLA DE JAMÓN YORK
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

15

LECHUGA Y COL LOMBARDA
GUISADO DE COSTILLAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

16

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

17

ENSALADA DE BROTES
SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LECHUGA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY
HUEVOS FRITOS
TOMATE NATURAL
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA ILUSTRADA
MACARRONES A LA ITALIANA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

22

LECHUGA Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
ESPAGUETIS CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS GUIADAS CON CALAMARES
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola
Remolacha		Col		Apio
Espinacas		Lombarda		Zanahoria
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas
Puerro		Brócoli		Acelgas
				Patatas

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon
Caballa		Mero		Sepia
Dorada		Lubina		Trucha
Palometa		Pez espada		

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: