

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
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

10

MAÍZ Y OLIVAS
LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

11

TOMATE Y MAÍZ
PASTA TRICOLOR
TORTILLA DE JAMÓN YORK
YOGUR

12

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

15

LECHUGA Y COL LOMBARDA
GUISADO DE COSTILLAS
TORTILLA DE QUESO
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
YOGUR

18

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

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
MACARRONES A LA ITALIANA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS 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
HELADO

29

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
ESPAGUETIS CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS ALIÑADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

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
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿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