

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

3

LECHUGA Y PEPINO  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

6

GUISADO DE TERNERA  
HUEVOS REVUELTOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA  
COMPOTA DE MANZANA

7

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FISH AND CHIPS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

SOPA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

9

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LECHUGA Y PEPINO  
SOPA MINISTRONE  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
FRUTA

14

TOMATE Y OLIVAS  
CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS A LA BOLONESA  
FRUTA

15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

16

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
MARMITAKO  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON COSTRA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
FRUTA

20

TOMATE CON ORÉGANO  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

21

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FIDEUA CON VERDURITAS  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

**JORNADA ESPECIAL**  
SOPA DE AVE CON PASTA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
CREMA DE CALABAZA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
SOPA DE MENUDILLOS  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
PECHUGA EMPANADA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

31

ENSALADA DE BROTES  
FIDEUA CON PESCADO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
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](http://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      |  | Uva     |  |
| Plátano |  | Mandarina |  | Fresa   |  |
| Manzana |  | Aguacate  |  | Granada |  |
| Naranja |  | Melón     |  |         |  |

#### 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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ RECOMENDACIÓN: 4 g/día

## NOTAS: